serie Atención a la diversidad

DIANA HUDSON

DIFICULTADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAJE

Y OTROS TRASTORNOS

GUÍA BÁSICA
PARA DOCENTES

narcea

serie Atención a la diversidad

DIANA HUDSON

DIFICULTADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAJE

Y OTROS TRASTORNOS

GUÍA BÁSICA
PARA DOCENTES

narcea

Dificultades Específicas de Aprendizaje y otros trastornos

GUÍA BÁSICA PARA DOCENTES

Diana Hudson

NARCEA, S.A. DE EDICIONES

MADRID

Índice

PRÓLOGO A LA EDICIÓN ESPAÑOLA. Belén de la Torre

INTRODUCCIÓN

1. Cerebros que funcionan un poco diferente

Qué son las Dificultades Específicas de Aprendizaje (DEA). ¿Cómo aprendemos mejor? Diferentes estilos de aprendizaje. Velocidad de procesamiento. Memoria a corto plazo y a largo plazo. Periodo de atención. Habilidades ejecutivas. Dificultades Específicas de Aprendizaje: ¿motivo de desaliento o algo emocionante?

Ideas clave

2. Dislexia

Qué es la dislexia. Cómo identificar al alumno con dislexia. Indicadores comunes: puntos fuertes y debilidades. Cómo ayudarles en el aula. Ayuda individual.

Ideas clave

3. Discalculia

Qué es la discalculia. Cómo identificar al alumno con discalculia. Indicadores comunes: puntos fuertes y debilidades. Cómo ayudarles en el aula. Ayuda individual.

Ideas clave

4. Disgrafía

Qué es la disgrafía. Cómo identificar al alumno con disgrafía. Indicadores comunes: puntos fuertes y debilidades. Cómo ayudarles en el aula. Ayuda individual.

Ideas clave

5. Dispraxia

Qué es la dispraxia. Cómo identificar al alumno con dispraxia. Indicadores comunes: puntos fuertes y debilidades. Cómo ayudarles en el aula y fuera del aula. Ayuda individual.

Ideas clave

6. Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

Qué es el TDAH. Cómo identificar al alumno con TDAH. Indicadores comunes: puntos fuertes y debilidades. Cómo ayudarles en el aula y fuera del aula. ¿Cómo se trata el TDAH? Ayuda individual.

Ideas clave

7. Trastorno del Espectro Autista (TEA) y Síndrome de Asperger

Qué es el Trastorno del Espectro Autista (TEA) y el Síndrome de Asperger. Cómo identificar al alumno con TEA/Síndrome de Asperger. Indicadores comunes: puntos fuertes y debilidades. Política de la escuela. Cómo ayudarles en el aula y fuera el aula. Ayuda individual.

Ideas clave

8. Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

Qué es el TOC. Cómo identificar al alumno con TOC. Indicadores comunes: puntos fuertes y debilidades. Obsesiones y compulsiones comunes. Política de la escuela. Cómo ayudarles en el aula y fuera del aula. Ayuda individual.

Ideas clave

9. Habilidades organizativas

Qué son las habilidades organizativas. Cómo identificar al alumno que carece de habilidades organizativas. Indicadores comunes. Cómo ayudarles en el aula. Ayuda individual.

Ideas clave

10. Evaluaciones, exámenes y repasos

Ideas clave

GLOSARIO

BIBLIOGRAFÍA

Prólogo a la edición española

El libro que tienen en sus manos se centra en el abordaje de las Dificultades Específicas de Aprendizaje y otros trastornos desde una perspectiva aplicada. Es un texto destinado principalmente a docentes y especialistas del ámbito educativo que a menudo tienen en sus aulas a estudiantes que, sin saber exactamente el motivo, presentan un rendimiento educativo significativamente por debajo del esperado que se manifiesta en un ritmo más lento de aprendizaje, escasas estrategias organizativas y dificultades para generalizar los aprendizajes adquiridos.

En mi opinión, el libro presenta una estructura y organización funcional de los contenidos que ayudan de forma significativa al lector a realizar una aproximación conceptual a las Dificultades Específicas de Aprendizaje a lo largo de los distintos capítulos.

En el primer capítulo, sin ánimo de hacer una aproximación excesivamente teórica, la autora acerca al lector a algunos conceptos clave de la neurociencia que nos ayudan enormemente a entender los procesos cognitivos básicos que subyacen a los procesos de enseñanza- aprendizaje.

En los siguientes capítulos, desde una perspectiva eminentemente práctica, se abordan las principales dificultades específicas de aprendizaje (dislexia, discalculia, disgrafía y dispraxia), junto con otros trastornos con una alta incidencia en los centros educativos y que se manifiestan, entre otros aspectos, en problemas de aprendizaje y comportamiento.

Resulta interesante la estructura adoptada en los diferentes capítulos. A lo largo

de ellos, se describen cada una de las dificultades, se identifican algunas cuestiones clave para la identificación temprana de las mismas, se establecen indicadores comunes que con mayor frecuencia se presentan en los estudiantes, se delimitan estrategias a nivel de aula que pueden ser de gran utilidad para todos los estudiantes, se detallan algunas orientaciones específicas a nivel individual y se cierra, cada uno de los capítulos, con algunas ideas clave a modo de síntesis.

Recomiendo al lector un análisis detallado de cada capítulo junto con un proceso de reflexión interna que le ayudará sin duda a interiorizar e implementar, si lo considera necesario, las orientaciones, pautas y estrategias que se describen.

Personalmente considero relevante el capítulo nueve en el que se abordan las habilidades organizativas, así como el capítulo diez en el que se describen siete obstáculos que con mayor frecuencia encuentran los estudiantes a la hora de realizar los exámenes, las evaluaciones y sus repasos. De esta forma, partiendo de las principales dificultades se proponen algunas estrategias sencillas que ayuden a compensarlas.

Por último, me gustaría destacar la sensibilidad de la autora en relación a los aspectos emocionales asociados a las Dificultades Específicas de Aprendizaje y otros trastornos. A lo largo del texto podemos encontrar numerosas referencias al cuidado, entre otros aspectos, de la autoestima y la propia imagen personal de los alumnos y alumnas en los que en muchas ocasiones los resultados académicos no se relacionan con sus esfuerzos hacia los aprendizajes.

Para terminar, señalar que esperamos que este libro contribuya a garantizar la presencia, participación y aprendizaje de todos y cada uno de los alumnos en nuestras aulas y centros educativos.

BELÉN DE LA TORRE GONZÁLEZ

Orientadora de EOEP en la Comunidad de Madrid

Introducción

Este libro pretende aportar conocimientos a los profesores acerca de los alumnos que tienen Dificultades Específicas de Aprendizaje (DEA) y otros trastornos, sus puntos fuertes y sus debilidades; a la vez que les brinda una Guía básica, con abundantes ideas prácticas, para que puedan enseñar de una forma más eficaz. El libro no está diseñado para ser leído de principio a fin, sino para ir consultándolo de forma selectiva.

Aunque los alumnos con una DEA puedan parecer capaces para muchas cosas, suelen rendir poco en ciertas materias o tareas. Puede que en las tareas por escrito se sitúen por debajo del estándar esperado, y tal vez sean desorganizados o difíciles. Por otro lado, puede que esos mismos alumnos sean ingeniosos, perspicaces, creativos y dotados de un gran talento. El reto de los profesores es ayudar a estos jóvenes para que lleguen a encontrar recursos que les capaciten para resolver sus problemas y ayudarles a desplegar todo su talento.

Las estimaciones sugieren que, en una clase típica de unos 30 alumnos, habrá uno, o probablemente dos, alumnos con una DEA. Se encuentran en todo tipo de escuelas y presentan diversos niveles de capacidad. Desafortunadamente para algunos de estos alumnos, a lo largo de toda su vida escolar, no se identificará cuál es su particular dificultad de aprendizaje y, por tanto, se encontrarán desprovistos de apoyo. Puede que hasta su inteligencia y su potencial sean infravalorados. Existe incluso el peligro de que abandonen la escuela con una baja autoestima y unas calificaciones y aspiraciones de futuro inferiores a las que podrían alcanzar.

En este libro se describen las DEA más comunes, junto a otros trastornos. Cada capítulo incluye información básica, junto a estrategias didácticas y de gestión del aula sumamente útiles a la hora de planificar clases y actividades, dentro y

fuera de la escuela, y a la hora de tratar de forma individual a cada alumno y alumna.

En algunos casos se aborda también el conjunto de las políticas escolares que serían recomendables en relación a la atención del alumnado.

También se incluyen tres trastornos diagnosticados que afectan al aprendizaje y al comportamiento de los estudiantes. Esto se debe a que a menudo coinciden con la presencia de otras DEA, y pueden adaptarse los métodos de enseñanza para brindar apoyo a quienes las presentan.

El contenido del libro está estructurado como sigue. El Capítulo 1 toma en consideración el cerebro en relación con el aprendizaje. Presenta las DEA y los términos que se emplean para abordar los estilos de aprendizaje, el procesamiento de contenidos y la toma de decisiones informadas. Los capítulos que van del 2 al 8 cubren, respectivamente, una dificultad específica diferente. Los capítulos 9 y 10 se centran, respectivamente, en las habilidades organizativas y en los exámenes y evaluaciones, ya que las dificultades y necesidades de los alumnos con una DEA, interfieren en todo ello.

Finalmente, la obra incluye un Glosario básico con aquellos términos más usuales que se emplean para definir todas y cada una de las dificultades que se estudian en los distintos capítulos del libro.

Antes de terminar esta introducción, deseo insistir en la disposición con la que deberíamos trabajar en la escuela cuando tenemos alumnos con una DEA. Afortunadamente, en la actualidad, muchos niños y jóvenes que tienen Dificultades Específicas de Aprendizaje (DEA) son diagnosticados de forma temprana y reciben la ayuda adicional que necesitan para gestionar con éxito su etapa escolar. Sin embargo, es a menudo un educador preocupado por su tarea y

por sus alumnos quien da el primer paso. Prestemos atención a las diferencias en el rendimiento de cada alumno y, si observamos dificultades, pidamos ayuda, solicitando al psicopedagogo que investigue un poco a esos alumnos que aún no están identificados. Se tiende a pasar por alto especialmente a las chicas, ya que a menudo tratan de mezclarse con la multitud y pasar desapercibidas.

Hay muchas historias de personas con una DEA de un tipo u otro que han logrado tener una vida feliz y exitosa. Algunas de estas personas se han convertido incluso en líderes de su grupo. Si pensamos en los actuales emprendedores, programadores informáticos, diseñadores web, actores, directores de cine, escritores, leyendas del deporte, chefs o diseñadores de moda, veremos que muchos de ellos son personas que tienen una manera inusual y diferente de pensar, cuyo aprendizaje en la escuela fue toda una lucha.

La ventaja de pensar de forma diferente es que capacita a las personas para percibir oportunidades nuevas y caminos inusuales que recorrer. En última instancia, son sus diferencias en cuanto al pensamiento lo que les ayuda a dar forma a sus vidas y les hacen ser quienes son.

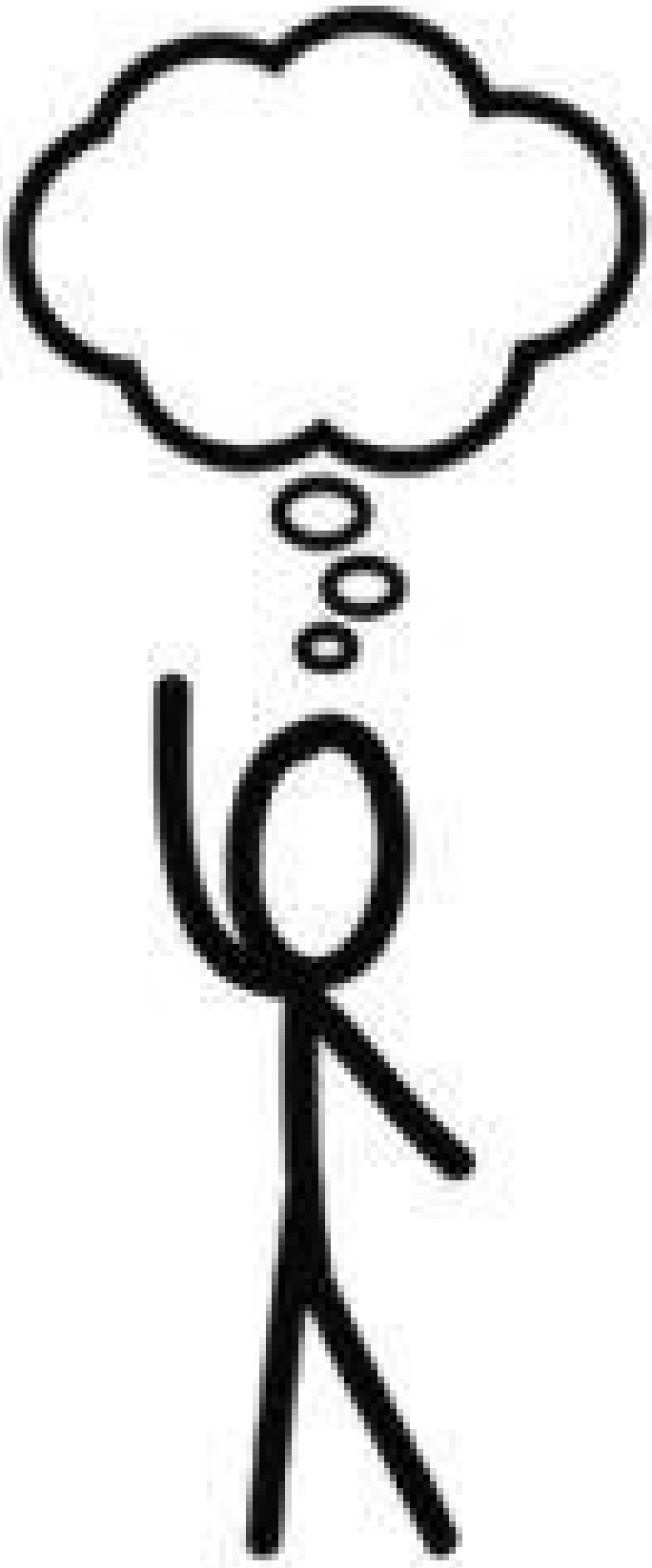
Tal vez el éxito de estas personas no sea "a pesar de" su DEA, sino "debido a"su DEA.

Si, como educadores y docentes, podemos ayudar a estos jóvenes a estar orgullosos de sus puntos fuertes y a aprender a reírse de ellos mismos cuando las cosas se tuercen, habremos contribuido enormemente a que sean el adulto que están destinados a ser. Sus DEA nunca desaparecerán, pero pueden aprender estrategias para lidiar con ellas; estrategias que les capaciten para canalizar sus múltiples habilidades y aptitudes, y maximizar su potencial.

En tanto que educadores, debemos ayudar a estos jóvenes que piensan un poco diferente, y disfrutar de su compañía. A veces, sus comportamientos serán molestos, complejos y frustrantes, pero puedo garantizar que es posible también que terminen siendo los alumnos que recordaremos con más cariño en el futuro.

Espero que la lectura de este libro sea agradable y constituya una eficaz y útil fuente de información. Los alumnos con una DEA pueden contarse entre las personas más interesantes, complejas y excitantes a quienes enseñar. Muchos de ellos tienen talento, habilidades y una capacidad intelectual que les permitirá convertirse en personas muy exitosas en sea cual sea la carrera que escojan. Como educadores, constituye una gran satisfacción ser capaces de ayudarles a liberar su pleno potencial.

1. Cerebros que funcionan un poco diferente



Qué son las Dificultades Específicas de Aprendizaje (DEA)

Dentro de cualquier aula encontramos una amplia gama de capacidades académicas, de personalidades y de puntos fuertes y débiles en cada una de ellas. Normalmente, los alumnos rendirán de una forma bastante coherente en todas las materias. Pero puede que haya unos pocos que sean muy buenos en algunas áreas aunque rindan sorprendentemente mal en otras.

Esta disparidad es la seña de identidad de las personas que tienen Dificultades Específicas de Aprendizaje (DEA). Como docentes y educadores es importante comprender cómo piensan estos alumnos para ayudarles a aprender efectivamente y a desarrollarse.

El término Dificultades Específicas de Aprendizaje se ha definido como “una determinada dificultad dentro de un área de aprendizaje en un niño que rinde satisfactoriamente en otras áreas” (Worthington, 2003). Estos problemas a menudo se repiten en una misma familia, y se producen en todos los grupos raciales y en todos los contextos económicos.

Estas personas no pueden curarse y tampoco sus dificultades desaparecerán con el tiempo, pero se les puede enseñar a encontrar estrategias y alternativas de superación que les sean de ayuda para adquirir y retener la información, aprobar los exámenes y convertirse en adultos competentes. Suelen tener mucho talento y habilidades en otras áreas, lo que puede significar un impacto considerable en los estudios que elijan.

Si los profesores empáticos y con facilidad de adaptación pudieran ayudar a

estos alumnos a encontrar sus puntos fuertes y su propio estilo de aprendizaje eso podría marcar una enorme diferencia y hacer posible que alcanzaran su máximo potencial.

Las DEA y los trastornos más comunes que pueden encontrarse normalmente en las aulas son:

•Dislexia : problemas con la lectura, la escritura y la ortografía.

•Discalculia : problemas con los números.

•Disgrafía : problemas físicos con la escritura a mano.

•Dispraxia : problemas con el movimiento y la coordinación.

•Trastorno por Déficit de Atención por Hiperactividad (TDAH) : corto periodo de atención y comportamiento vivaz e impulsivo.

•Trastornos del Espectro Autista (TEA) como el Síndrome de Asperger : dificultades sociales y de comunicación, torpeza en la interacción social, discurso monótono y no imaginativo, y una obsesión por intereses muy limitados.

•Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) : preocupaciones y miedos infundados (obsesiones) que conducen a patrones repetitivos de conducta (compulsiones).

En este libro se abordarán cada una de las DEA mencionadas, aportando una descripción de los indicadores que el profesor debe buscar y los puntos fuertes comunes que es conveniente estimular. También se incluyen las estrategias de aula para ayudar a estos alumnos.

Todas estas dificultades varían en gran medida y se mueven en un continuum que va de ligero a severo, de modo que no habrá dos alumnos iguales. Y para mayor confusión, además se produce una considerable coexistencia entre las dificultades mencionadas y el “coctel” de problemas de cada aprendiz (Véase Figura 1.1). Por ejemplo, algunos alumnos con dislexia pueden tener también discalculia o dispraxia, mientras que otros no. Al final de este capítulo, se incluye la Tabla 1.1, en la que se especifican las áreas más comunes de dificultad entre los alumnos con una DEA.

Cada una de las dificultades se aborda de forma separada, pero puede que debamos sumergirnos en varios capítulos si un alumno presenta una “mezcla” de dificultades. La Figura 1.1. ilustra también esta superposición general. Se puede encontrar más información en la Tabla mencionada. En ella se muestra un resumen de los síntomas más comunes para cada dificultad.

Es importante tratar de comprender cuál es la ‘mezcla’ propia y concreta de cada uno de nuestros alumnos, y la gravedad de sus problemas, de modo que podamos trabajar con ellos para lograr el éxito.

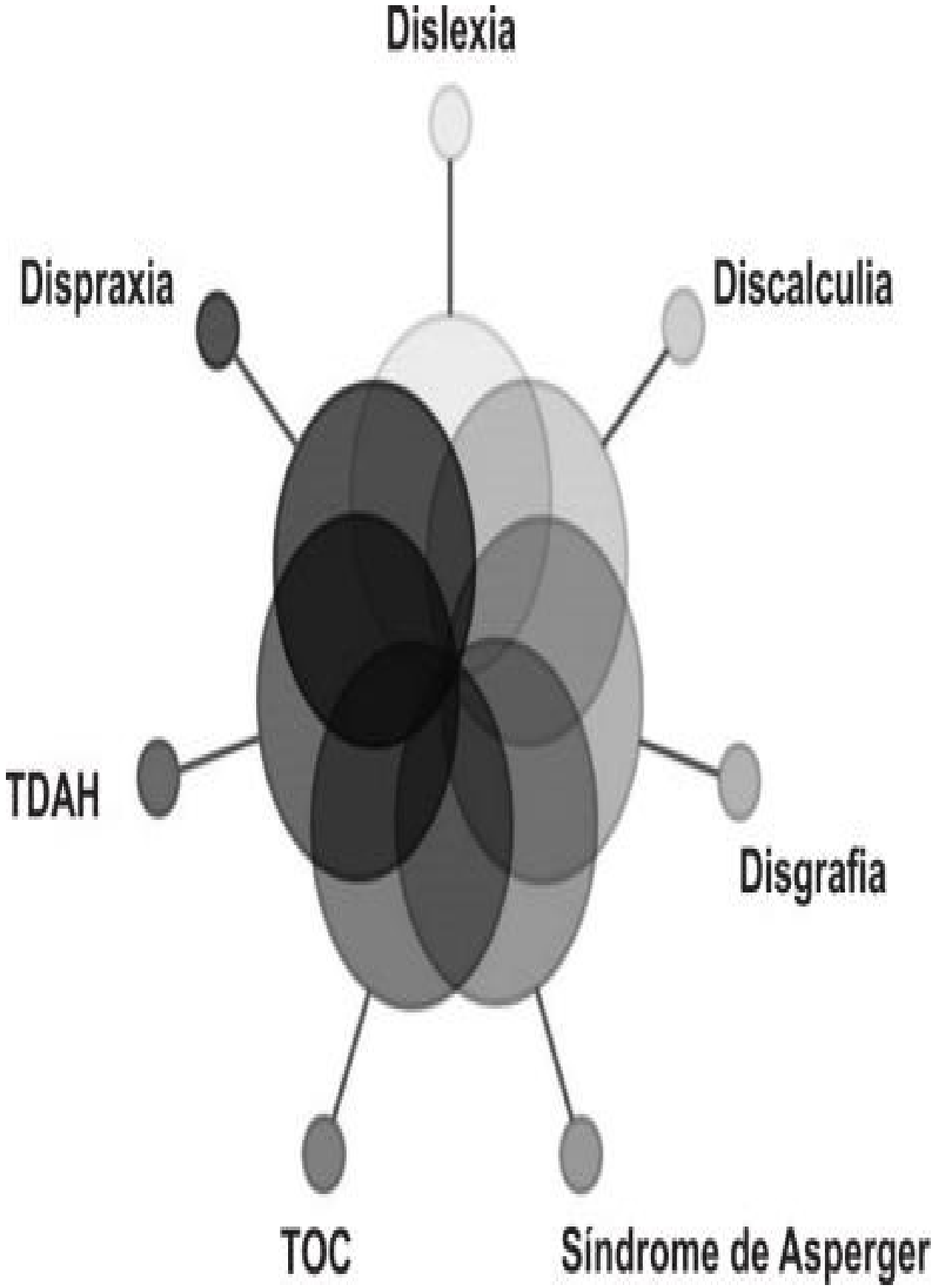

Dislexia
Dispraxia
Discalculia
TDAH
Disgrafia
TOC
Síndrome de Asperger

Figura 1.1. La superposición de Dificultades Específicas de Aprendizaje.

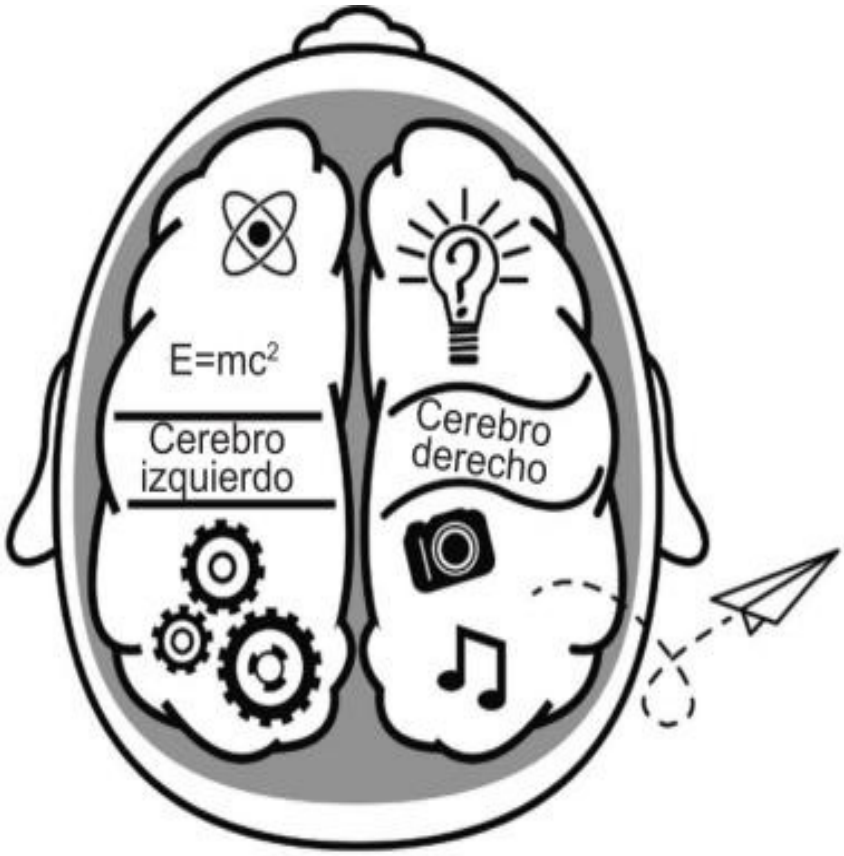
¿Cómo aprendemos mejor?

Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles y nuestra manera propia con la que preferimos aprender. A continuación abordaremos brevemente algunas ideas clave y presentaremos algunos términos que se utilizan para describir a las personas que tienen dificultad en una determinada área de aprendizaje.

El cerebro de toda persona tiene dos hemisferios que cumplen diferentes roles respectivamente (ver Figura 1.2). Estos están conectados por unas neuronas, que permiten la comunicación entre los dos lados del cerebro; en la mayoría de nosotros domina uno de los dos lados, haciendo que tendamos más hacia el cerebro izquierdo o hacia el derecho. Esto afectará a nuestras habilidades, a nuestra percepción y a nuestra personalidad. También influirá en qué es lo que se nos da mejor y en cómo nos gusta aprender.

¿Sabías que…?

En general los hombres tienden más hacia el cerebro izquierdo y las mujeres hacia el derecho. ¿Explica esto por qué las mujeres suelen tener problemas para aparcar en paralelo y los hombres no pueden hacer más de una tarea a la vez? (Pease y Pease, 2001).



Hemisferio izquierdo	Hemisferio derecho
Matemáticas/Ciencia	Arte/Música
Lógica/Análisis	Intuición/Empatía
Deducción	Pensamiento lateral
Datos/Orden	Imaginación/Creatividad
Pensamiento lineal	Conciencia espacial
Lenguaje y palabras	Ideas e imágenes
Letras de una canción	Melodía de una canción
Detalles importantes	Holístico-ve la imagen de conjunto
Estrategia	Multiplicidad de tareas
Orden y secuencia	Creatividad
Precaución/Ir a lo seguro	Impulsividad/Asunción de riesgos
Lado derecho del cuerpo	***Lado izquierdo del cuerpo***

Figura 1.2. Función izquierda y derecha del cerebro.

Con frecuencia, los alumnos con una DEA se hallan en el extremo del equilibrio normal entre el cerebro izquierdo y el derecho. Los alumnos con dislexia a menudo tienden mucho hacia el cerebro derecho, creativo e imaginativo, mientras que los que presentan un TEA tienden más hacia el cerebro izquierdo y prefieren los datos, la lógica y el orden. Estos datos y otros que enumeraremos en los capítulos que siguen, muestran la importancia de variar los métodos de enseñanza en el aula y usar diversas formas de brindar información.

Como profesores, nos inclinamos a enseñar de aquella manera que a nosotros nos gusta aprender.

Yo tiendo mucho hacia el cerebro derecho, de modo que mis clases suelen incluir cortes de vídeo, pictogramas y manualidades, incluso con alumnos de biología del último curso de secundaria. Tengo que recordarme a mí misma que algunos de mis alumnos, los que tienden más hacia el cerebro izquierdo, preferirán un listado de datos en vez de que se les pida que realicen un mural.

Es útil ser conscientes de nuestras propias fortalezas y debilidades, como profesores, así como de nuestro propio estilo de aprendizaje; y comprender que seguramente, los demás piensan de un modo diferente al nuestro.

Diferentes estilos de aprendizaje

La información de todo lo que nos rodea se recibe por medio de tres canales principales:

•Lo que vemos: visual .

•Lo que oímos: auditivo .

•Lo que sentimos: kinestésico .

La mayoría de la gente tiene un canal o estilo de aprendizaje preferido (ver Figura 1.3). Las clases con mayor éxito son aquellas que se desarrollan tan multisensoriales como sea posible. Esto ayuda a los alumnos a usar los tres canales de aprendizaje y así los contenidos se refuerzan de varias maneras distintas.

Es importante recordar que algunos alumnos con una DEA tienen problemas para asimilar y recordar el material que se presenta de una determinada manera, de modo que es de vital importancia usar diversos planteamientos y canales de aprendizaje para interactuar con ellos.

A veces estos tres estilos de aprendizaje están aún más subdivididos. El auditivo puede subdividirse en verbal y musical, dado que estas habilidades implican diferentes lados del cerebro.

También se sabe que algunas personas son sociables y poseen buenas habilidades interpersonales y se desarrollarán bien en situaciones grupales. Otros en cambio son más solitarios y autosuficientes, tienen sólidas habilidades intrapersonales y preferirán trabajar solos.

ESTILO DE APRENDIZAJE	CÓMO APRENDEN MEJOR
Visual	*Mirando y observando.* Leyendo un texto, usando imágenes, diagramas, murales, gráficos, películas, demostraciones, folletos y un uso eficaz del color.
Auditivo	*Escuchando y hablando.* Relatos, canciones, grabaciones de audio, música, debates con otros alumnos y hablando claramente de los problemas.
Kinestésico	*Experiencia física.* Tocando, experimentando, sujetando, sintiendo, haciendo, construyendo, creando modelos, movimiento, coordinación, y usando ordenadores.

Figura 1.3. Estilos de aprendizaje

Para identificar nuestro canal de aprendizaje preferido es posible realizar algunos de los cuestionarios que se pueden encontrar por Internet.[1] Es de gran valor para los profesores ser conscientes de estas preferencias en el caso de todos los alumnos, pero especialmente para aquellos con una DEA. De todos modos, se debe alentar a todos los alumnos a trabajar en alguna ocasión fuera de su zona de confort, y esta es otra ventaja del uso de un enfoque multisensorial. Por encima de todo, debemos intentar que las clases sean activas, estimulantes y apasionantes para así mantener el interés de los alumnos.

¿Aprendizaje activo o pasivo?

El aprendizaje activo se da cuando los alumnos participan en actividades tales como discusiones en grupo, debates, realización de experimentos, exposiciones orales o invención de un nuevo recurso docente. El aumento del potencial de aprendizaje que aporta el aprendizaje activo queda claramente demostrado por el gráfico del aprendizaje que se muestra en la Figura 1.4.

No constituirá ninguna sorpresa saber que los alumnos asimilan mejor la información si están activamente implicados en su propio proceso de aprendizaje, en vez de ser meros receptores pasivos. Con frecuencia a los profesores nos es fácil caer en un planteamiento “estilo clase magistral”, especialmente cuando nos apresuramos por “cubrir”todo el temario. Pero en algunas ocasiones debemos intentar ceder ante los alumnos. Nos quedaremos maravillados con los resultados.

Además, a los alumnos que presentan una DEA, con frecuencia les encanta el

contar con una oportunidad para el aprendizaje activo, y puede ser una ocasión para que tengan realmente la oportunidad de brillar.

Es posible que estos alumnos que presentan alguna dificultad específica de aprendizaje generen contenidos inusuales, emocionantes y estimulantes que podrán mostrar a sus compañeros; es bueno para su autoestima y todos podremos disfrutar y celebrar su talento.

¿CUÁNTO ASIMILAN LOS APRENDICES?
90%
Enseñado a otros
75%
Práctica
50%
Discusión en grupo
30%
Demostración
20%
Audio-visual
10%
Lectura
5%
Clase magistral

Figura 1.4. Retención de la información. (Los bloques se basan en la pirámide de aprendizaje, normalmente atribuida al NTL [National Training Laboratories]. Institute of Applied Behavioral Science en Virginia, EUA).

Velocidad de procesamiento

Asimilar una información que vemos, oímos o experimentamos físicamente es algo que requiere de cierto tiempo para pensar en ella y reaccionar. A esto se le llama tiempo de procesamiento. Cuanto más corto sea el tiempo de procesamiento más rápidamente podrá tener lugar el pensamiento y el aprendizaje.

Se dice de algunas personas que tienen una velocidad de procesamiento lenta. Por tanto, requerirán de más tiempo para absorber la información y pensar en una respuesta. Esto no refleja su inteligencia global o sus deficiencias auditivas o visuales. Se trata sencillamente de que la interpretación de la información requiere más tiempo.

Los alumnos con una velocidad de procesamiento lenta, por consiguiente, se beneficiarán de disponer de un tiempo extra en las pruebas escritas. También se les debe permitir que dispongan de unos momentos para pensar antes de responder a preguntas verbales. Puede que se aturdan y sean incapaces de encontrar una respuesta lo bastante rápida si se les plantea una pregunta repentina o se les fuerza a contestar de inmediato.

Memoria a corto plazo (memoria de trabajo)

La información que se necesita solo temporalmente, como la lista de la compra, un conjunto de instrucciones o el resultado de un partido de tenis, se almacena en nuestra memoria a corto plazo. Esta memoria “de trabajo” es también esencial para no “perderse” cuando se realizan procedimientos paso a paso como los cálculos matemáticos. Si un alumno tiene escasa memoria a corto plazo se olvidará continuamente de las instrucciones, citas, números de página, o de los deberes que debe realizar; por nombrar sólo algunas cosas. Por tanto, le conviene tomar nota o registrar toda la información antes de que se olvide. Los alumnos con problemas de memoria a corto plazo son incapaces de repasar en el último momento para pruebas y exámenes. Tendrán que almacenar la información en su memoria a largo plazo para que se quede fijada. Esto requiere más tiempo y necesita de más repetición y refuerzo.

Memoria a largo plazo

Elaboramos y retenemos una cantidad ingente de conocimiento que puede conservarse durante muchos años, formando parte de nuestros recuerdos a largo plazo. Una vez que el material ha sido almacenado en la memoria a largo plazo está mucho más arraigado y hasta puede permanecer con nosotros para toda la vida. Incluso ya adultos, la mayoría de nosotros somos capaces de recordar una nana que nuestros padres nos cantaban o bien determinadas expresiones que usaban con nosotros durante nuestra infancia. A menudo se nos da mejor recordar información cuando podemos establecer alguna conexión mental con ella como una rima, una regla nemotécnica, un ritmo musical o alguna connotación absurda o extravagante. Este hecho aumenta las posibilidades de que la información penetre en la memoria a largo plazo.

Periodo de atención

La cantidad de tiempo durante el cual los estudiantes pueden concentrarse en una única actividad varía, pero se trata siempre de un tiempo relativamente corto, en torno a los 15 minutos en el caso de los adolescentes. Por tanto es beneficioso cambiar de actividad varias veces durante una misma clase. Los alumnos con determinadas DEA, o trastornos como el TDAH, tienen períodos de concentración más cortos de lo normal para su edad, y esto afectará a su capacidad para adquirir información nueva y rendir bien. Estos alumnos suelen aburrirse fácilmente y, sencillamente, “desconectan” o resultan disruptivos durante las clases.

Sugerencia interesante

Cambiar la estrategia de aprendizaje y el ritmo de la clase regularmente puede ayudar a que los alumnos se mantengan concentrados. ¡Intenta progresar haciendo carreras cortas; nada de maratones!

Habilidades ejecutivas

Estas habilidades están relacionadas con la planificación y la organización, con el establecimiento de objetivos, con aprender de la experiencia y controlar la conducta impulsiva. La mayoría de los estudiantes tienen problemas en estas áreas, pero van mejorando gradualmente a medida que van progresando. Los alumnos con TDAH, dispraxia y otras DEA pueden tener mayores dificultades de funcionamiento ejecutivo que sus compañeros con la organización y la planificación. Probablemente continuarán necesitando ayuda y apoyo en estas áreas a lo largo de toda su escolaridad.

Oído

A un alumno que tiene sordera no se le clasifica como alguien con una Dificultad Específica de Aprendizaje, aunque sí necesitará de algunas adaptaciones especiales.

Afecciones como la otitis media adhesiva en niños pequeños reducen la precisión de su capacidad auditiva. Incluso una vez remediado este problema físico, tal vez resulte que los niños han perdido una fase temprana de desarrollo, cuando se identifican los sonidos que hacen las letras y las combinaciones de las mismas (fonemas) dentro de las palabras. Esto puede contribuir a que presenten más tarde problemas con la ortografía y la lectura, ya que no escucharon con precisión las palabras cuando eran más pequeños. Puede que se salten sílabas cuando escriben o confundan consonantes como la “p” por la “b”. Muchos niños con dislexia tienen un historial de otitis media adhesiva en la primera infancia.

Visión

Los alumnos con mala visión pueden requerir de adaptaciones especiales, aunque de hecho la falta de visión no se trate de una Dificultad Específica de Aprendizaje.

Algunos alumnos pueden tener problemas con la alineación, que es la habilidad para coordinar ambos ojos para seguir las palabras de una línea impresa. Esto puede provocar una enorme dificultad con la lectura. El estrés visual es otra afección que consiste en que los ojos no trabajan juntos correctamente, y puede provocar que las letras se mezclen o que se salten líneas (véase Figura 1.5). Obviamente, esto hace que leer rigurosamente sea muy difícil, así como el copiar de la pizarra. El estrés visual y los problemas de alineación pueden mejorarse con ejercicios visuales regulares y también se ha descubierto que puede ayudar a leer el uso de plantillas de plástico transparente de distintos colores.

Estrictamente hablando, estos problemas no constituyen una DEA, sino que son problemas físicos. Aunque resulta confuso, ya que algunas personas con estrés visual o dificultades de alineación también tienen alguna DEA. Si existe sospecha de la existencia de problemas visuales que estén causando que un alumno copie de forma imprecisa o se queje de vista cansada o dolores de cabeza, merece la pena pedirle a un especialista en optometria comportamental que investigue un poco, de modo que el alumno pueda recibir el apoyo adecuado.

The stranger thus presenting himself was probably a person who, like Franz, preferred the enjoyment of solitude and his own thoughts to the frivolous gabble of the guides. And his appearance had nothing extraordinary in it; but the hesitation with which he proceeded, stopping and listening with anxious attention at every step he took, convinced Franz that he expected the arrival of some person. By a sort of instinctive impulse, Franz withdrew as much as possible behind his pillar. About ten feet from the spot where he and the stranger were, the roof had given way, leaving a large round opening, through which might be seen the blue vault of heaven, thickly studded with stars. Around this opening, which had, possibly, for ages permitted a free entrance to the brilliant moonbeams that now illumined the vast pile, grew a quantity of creeping plants, whose delicate green branches stood out in bold relief against the clear azure of the

"Yes, yes," answered the abbé, "man is but man after all, and you are about the best specimen of the genus I have ever known. Come, let me show you my plan." The abbé then showed Dantès the sketch he had made for their escape. It consisted of a plan of his own cell and that of Dantès, with the passage which united them. In this passage he proposed to drive a level as they do in mines; this level would bring the two prisoners immediately beneath the gallery where the sentry kept watch; once there, a large excavation would be made, and one of the flag-stones with which the gallery was paved be so completely loosened that at the desired moment it would give way beneath the feet of the soldier, who, stunned by his fall, would be immediately bound and gagged by Dantès before he had power to offer any resistance. The prisoners were then to make their way through one of the gallery windows, and to let themselves down from the outer walls by means of the abbé's ladder of cords. Dantès' eyes sparkled with joy, and he rubbed his hands with delight at the idea of a plan so simple, yet apparently so certain to succeed.

That very day the miners began their labors, with a vigor and alacrity proportionate to their long rest from fatigue and their hopes of ultimate success. Nothing interrupted the progress of the work except the necessity that each was under of returning to his cell in anticipation of the turnkey's visits. They had learned to distinguish the almost imperceptible sound of his footsteps as he descended towards their dungeons, and happily, never failed of being prepared for his coming. The fresh earth excavated during their present work, and which would have entirely blocked up the old passage, was thrown, by degrees and with the utmost precaution, out of the window in either Faria's or Dantès' cell, the rubbish being first pulverized so finely that the night wind carried it far away without permitting the smallest trace to remain. More than a year had been consumed in this undertaking, the only tools for which had been a chisel, a knife, and a wooden lever. Faria still continued to instruct Dantès by conversing with him, sometimes in one language, sometimes in another; at others, relating to him the history of nations and great men who from time to time have risen to fame and trodden the path of glory.

The abbé was a man of the world, and had, moreover, mixed in the first society of the day; he wore an

Figura 1.5. Dos visiones del estrés visual.

Dificultades Específicas de Aprendizaje: ¿motivo de desaliento o algo emocionante?

Es apasionate y estimulante ser capaz de ayudar a nuestros alumnos con distintas DEA a superar sus problemas -que son para toda la vida-, así como celebrar sus puntos fuertes y abrazar sus logros. A veces es más útil pensar que los alumnos presentan diferencias de aprendizaje, en vez de que sufren dificultades o discapacidades, ya que ellos también tienen muchos puntos fuertes y un gran talento.

-

Testimonio

El cerebro de cada uno funciona de manera diferente al de los demás. Entonces, ¿por qué no se ensalza a las personas por sus contribuciones, en vez de presionarlas constantemente por aquello en lo que tienen dificultades? (Joven con dispraxia).

-

Jamás me cansaré de hacer hincapié en hasta qué punto un profesor comprensivo puede iluminar la perspectiva y elevar las aspiraciones de los alumnos con diferencias de aprendizaje. No siempre tendrás razón, pero si los alumnos saben que tienes fe en ellos y deseas que tengan éxito, eso ya supondrá un gran paso adelante en su camino hacia el logro. La clave es seguir mostrándote entusiasta, ser optimista y hablar con los alumnos acerca de qué les resulta de ayuda. Sé flexible en tu enfoque y no temas probar con diferentes opciones; ¡a veces las ideas más absurdas son las que funcionan mejor!

Recuerda que no estás solo. Hay otros profesionales en la escuela que ayudan a los alumnos con una DEA y asesoran a los profesores, por ello, no sientas que estás solo. Todas las escuelas e institutos disponen de un psicopedagogo o de un equipo de profesionales. En algunos casos también se puede solicitar o disponer de personal de apoyo para el alumno. Asegúrate de que tratas cualquier duda con la persona apropiada y trabajáis en equipo. Recuerda que no eres el único responsable de lidiar con estas dificultades de los alumnos.

▪

Ideas clave

✓Todos tenemos diferentes puntos fuertes y débiles, así como nuestras maneras de aprender preferidas.

✓Asimilamos información a través de los ojos, oídos y experiencias físicas.

✓Las clases son más efectivas si son multisensoriales e implican a los alumnos en la participación activa.

✓Algunos alumnos tienen una DEA que hace que sea más difícil para ellos asimilar y procesar aquella información que se presenta de una sola manera; en cambio, si se presenta con un formato distinto podrán acceder a ella.

✓Los alumnos pueden tener problemas con el período de atención, la velocidad de procesamiento, la memoria de trabajo y la organización.

✓Los problemas físicos como la visión y el oído no son, por sí mismos, ninguna DEA, pero pueden ser factores que contribuyan a la misma.

✓Tener una DEA no afecta a la inteligencia global del alumno.

✓Un profesor entusiasta, proactivo y empático puede marcar la diferencia.

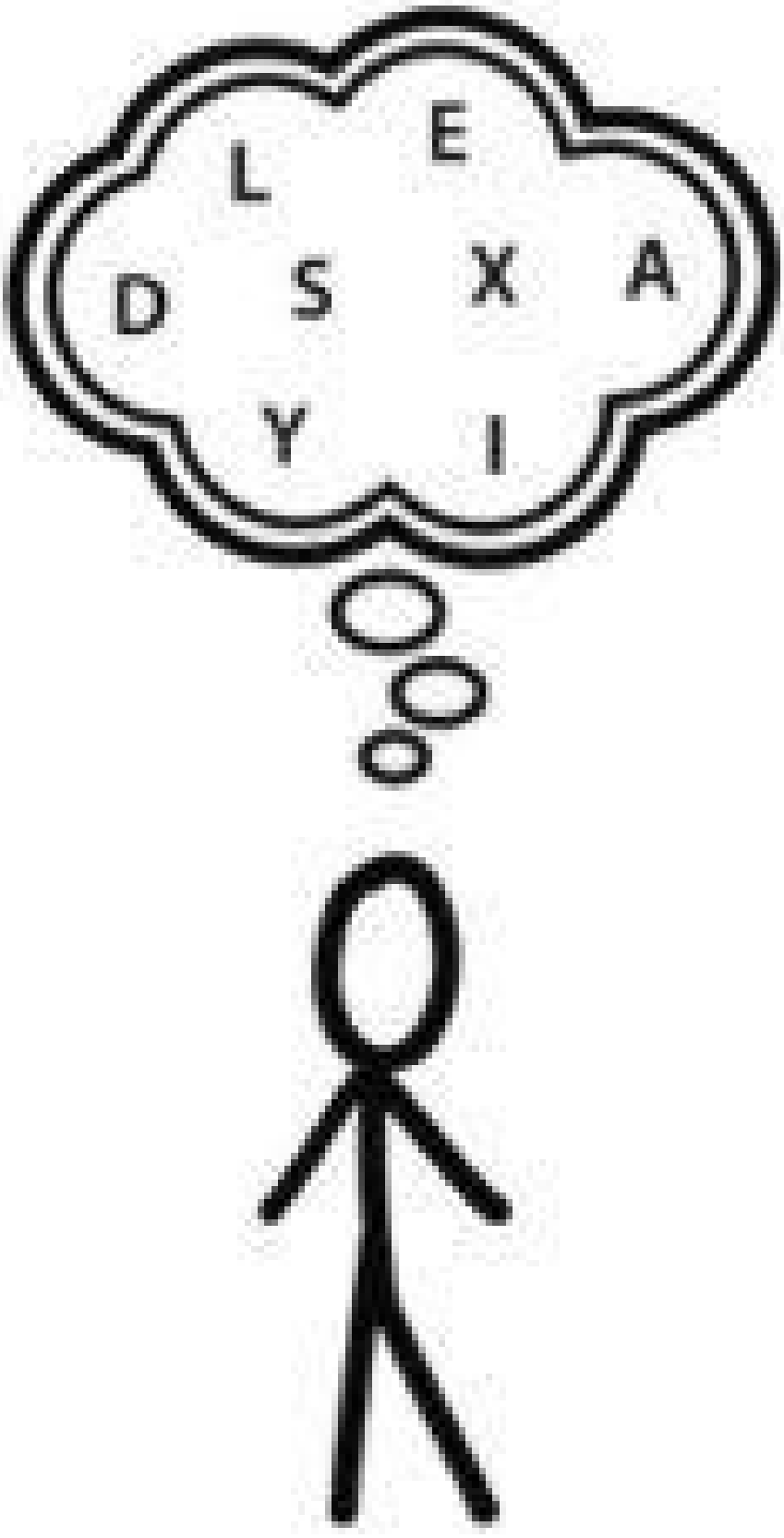
Tabla 1.1. Resumen de las áreas de dificultad más comunes entre alumnos con DEA.

ÁREAS	Dislexia	Discalculia	Disgrafía	Dispraxia/TDC	TEA	TDAH	TOC
Ortografía	■						
Lectura	■						
Comprensión lectora	■			■	■		
Confusión de números	■	■		■			
Confusión de letras	■	■	■				
Confusión de símbolos	■	■	■				
Memoria a corto plazo	■	■		■		■	
Periodo de atención	■			■		■	
Mala organización	■	■		■		■	
Perderse	■	■		■			
Control del tiempo	■	■		■	■	■	
Gusto por el orden/detalle					■		■
Necesidad de moverse				■		■	
Coordinación fina				■	■		
Coordinación gruesa				■	■		
Habilidades sociales				■	■	■	■
Traducción literal				■	■		
Rutinas/rituales					■		■
Obsesiones					■		■
Compulsiones							■

Conviene recordar que muchos alumnos no mostrarán todas las características de la lista. Además, algunos tendrán más de una afección.

[1] **Por ejemplo el VAK: http://www.orientacionandujar.es/2014/09/06/test-para-identificar-el-estilo-de-aprendizaje-vak/ [N. Trad.].**

2. Dislexia


L E
D S X A
Y I

Qué es la dislexia

Las personas con dislexia tienen dificultades con el lenguaje escrito, de modo que presentan problemas con la lectura, la escritura y la ortografía. La dislexia ha sido definida como una “dificultad en la interpretación del lenguaje escrito en una persona que no tiene ninguna discapacidad visual, auditiva ni intelectual”(Worthington, 2003). La dislexia se produce en toda la gama de capacidades intelectuales. Se cree que afecta a un 10 por ciento de la población, con gravedad variable, dentro un continuum que va de ligero a grave. Puede afectar tanto a chicos como a chicas.

A veces se usa el término de “dislexia del desarrollo”; esto significa que la persona ha nacido con dicha dificultad, y que no es consecuencia de una enfermedad o accidente. No puede curarse, pero se pueden aprender estrategias para manejarse con ella.

¿De dónde proviene el nombre?

Dis es un prefijo griego que significa dificultad. Lexis es un vocablo también del griego que significa palabra. De modo que dislexia significa dificultad con las palabras.

La dislexia a menudo se repite dentro de los miembros de una misma familia, lo que sugiere que podría existir un vínculo genético. A veces va acompañada de afecciones alérgicas como el asma, el eczema o la alergia al polen.

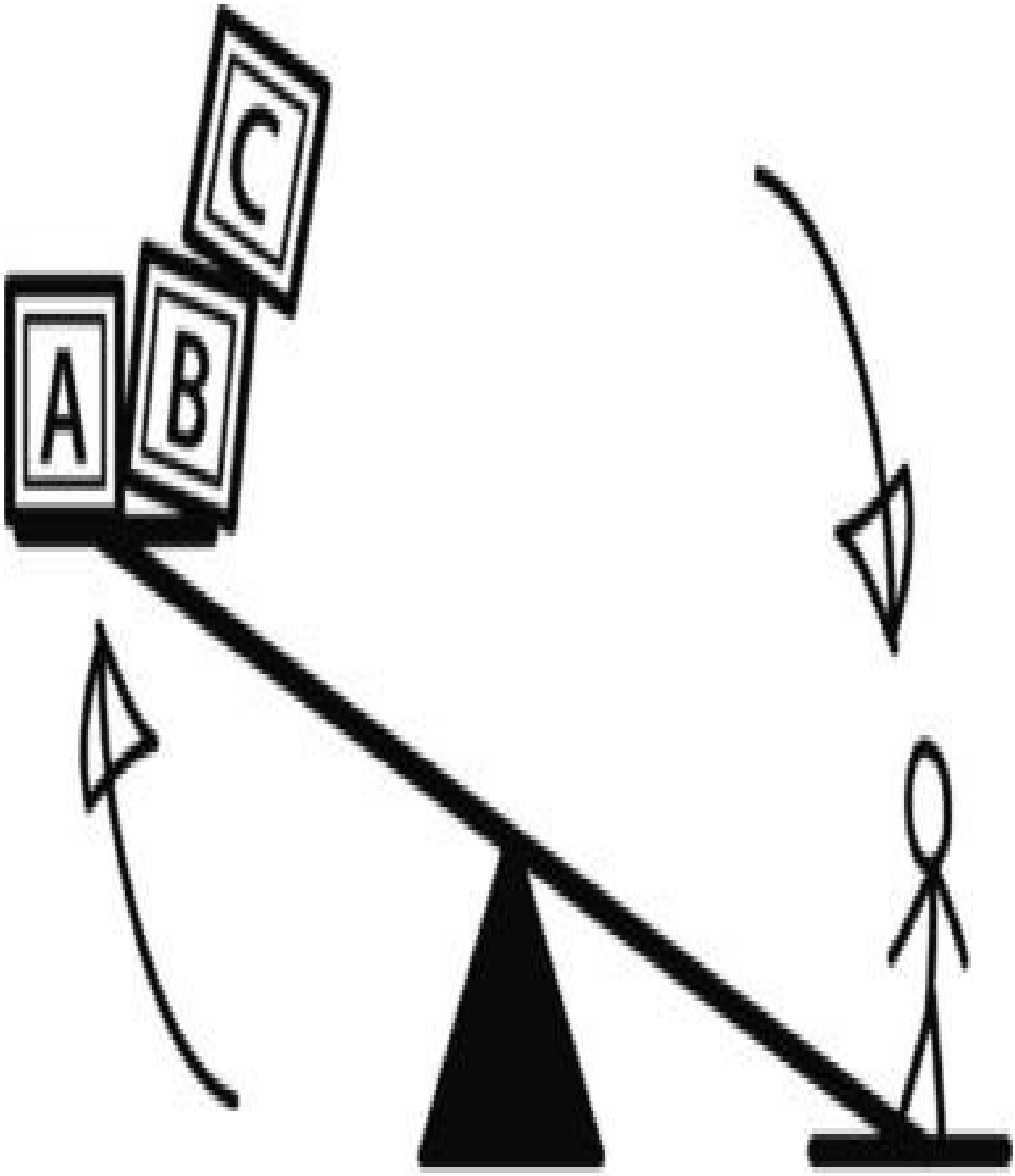
Las imágenes cerebrales muestran que las personas con dislexia procesan la información de forma diferente a los demás. Tienden a pensar más en imágenes que en palabras y a establecer veloces conexiones laterales (Schnep, 2014). Esto puede ser muy ventajoso para algunas circunstancias y estilos de vida.

Los problemas de oído en la primera infancia tales como la otitis media adhesiva o algunas deficiencias visuales como las dificultades de alineación, no causan, por sí mismas, dislexia, pero pueden ser factores que contribuyan a esta (véase Capítulo 1).

Cómo identificar al alumno con dislexia

La dislexia se descubre a menudo por una discrepancia entre unas buenas capacidades verbales por parte del alumno y un mediocre o escaso rendimiento sobre el papel. Debemos estar atentos a ese alumno que realiza contribuciones sensibles e inteligentes a la clase pero que suele obtener unos resultados más bajos de lo esperado en las pruebas y exámenes escritos, a pesar de trabajar duro. Suele parecer también que cometen errores “tontos” debido a una mala lectura de los enunciados.

Indicadores comunes



DEBILIDADES

Los alumnos con dislexia mostrarán algunos de los indicadores enumerados a continuación, pero no todos los indicadores; de manera que puede resultar confuso identificarlos. Recuerda que esto puede complicarse ulteriormente debido a que algunos alumnos pueden presentar también otras DEA.

Lectura

•Lenta velocidad de lectura.

•La lectura a menudo es imprecisa.

•No siempre comprenden lo que han leído, ya que están concentrados en descifrar las letras, de modo que se les puede pasar por alto el significado global.

•Las imprecisiones en la lectura se incrementan bajo presión; de ahí que cometan más errores durante los exámenes.

•Sustituirán algunas palabras por otras de aspecto similar que empiecen por la misma letra. Por ejemplo: “sedosos pijamas” se podría convertir en “sebosos pijamas”.

•Dificultad con la comprensión escrita, a menudo debido al hecho de leer incorrectamente las palabras, o a haber pasado por alto algún concepto clave del texto.

•Se desaniman cuando deben leer grandes fragmentos de texto o una impresión en letra pequeña.

•Invierten las letras en la lectura de palabras o números, como al leer “casa”por “saca”, o “28”por “82”.

•No les gusta leer en voz alta porque son dubitativos e inexactos. Les preocupa que los demás se burlen de ellos.

Ortografía

•Errores ortográficos incongruentes en la misma palabra, a menudo dentro de un mismo texto.

•Dificultades con la fonología (escuchar los sonidos de las palabras). Pueden saltarse sílabas o palabras; por ejemplo, dicen “difultad”por “dificultad”.

•Pueden confundir consonantes, por ejemplo la “g” por la “k” o la “b” por la “p”.

•Inversión de las letras en la escritura, de forma similar a como sucede en la lectura, por ejemplo escribir “amam”por “mamá”. Esto también puede ocurrir con los números escritos, cosa que causa dificultades con las matemáticas.

•Les pueden salir bien las pruebas de ortografía de palabras predeterminadas, pero su ortografía es nefasta cuando se trata de redactar un texto, ya que la concentración se vehicula hacia el contenido en vez de hacia la ortografía.

•Pueden aprender la ortografía de una determinada palabra un día, y al día siguiente haberla olvidado ya.

•A menudo escriben mal o varían los nombres propios.

Tomar apuntes

•No pueden copiar con exactitud de la pizarra. Puede que copien incorrectamente los dictados, se salten palabras o líneas.

•No pueden seguir un dictado.

•Cometen inexactitudes en los apuntes tomados en clase, especialmente en un idioma extranjero o con símbolos químicos.

•Son incapaces de procesar y comprender información al mismo tiempo que se toman apuntes.

Actividades por escrito

•Velocidad de escritura lenta.

•Calidad pobre en términos de ortografía y puntuación.

•Incapaces de pensar sobre el contenido y la ortografía al mismo tiempo, de modo que si el contenido es bueno, la ortografía será mala. Y a la inversa, si el flujo de concentración del alumno se ve interrumpido por el hecho de pensar en la ortografía, entonces es probable que el contenido se vea afectado.

•El texto puede ser más corto y simple de lo esperado, ya que el alumno evitará ciertas palabras si no está seguro de su ortografía y se limitará a las palabras cortas de las que esté seguro.

•Puede que utilice aleatoriamente las mayúsculas a lo largo del texto y puede que su caligrafia sea difícil de leer, ya que tal vez algunas letras como la “a”, la “d”, la “g” y la “q” no estén del todo formadas.

•Dificultad en la organización clara y lógica de sus pensamientos, de modo que tal vez las redacciones sean erráticas.

•Puede que se equivoquen al responder a una pregunta, ya sea debido a haber leído mal el enunciado, a no haberla comprendido o a causa del pensamiento lateral, que produce un alejamiento del tema.

Matemáticas

Algunos alumnos con dislexia pueden ser buenos en matemáticas pero cometer errores al interpretar los enunciados. Algunos alumnos pueden también tener discalculia (véase Capítulo 3), pero este no siempre es el caso.

•Mala interpretación de los enunciados. Esto se debe a que el vocabulario matemático es bastante amplio y puede resultar confuso.

•Confusión de símbolos como + por × y ÷ por –.

•No leer adecuadamente los enunciados.

•El álgebra puede ser especialmente difícil si se utilizan letras, como “b”o“d”, “p” o “q”.

•Sus problemas con la memoria a corto plazo causan dificultades a la hora de retener los números mientras se realiza un cálculo.

•Dificultad para recordar todo proceso que implique una serie de pasos.

Concentración

•Pueden distraerse fácilmente.

•A menudo tienen un período corto de atención.

•Realizan rápidos saltos y conexiones mentales laterales, de modo que pueden alejarse mucho del tema, lo que se conoce como “mente saltamontes”.

•Con frecuencia los pensamientos están desvinculados entre sí, no están organizados ni son secuenciales.

Velocidad de procesamiento lenta

•Requieren de más tiempo para responder a preguntas, tanto verbalmente como por medio de la escritura. A veces es debido a que tienen que transformar mentalmente la información en imágenes antes de poderla decodificar y así trabajar sobre ella.

•A consecuencia de ello entran en pánico cuando están bajo presión y temen que su mente se quede en blanco, incluso con cosas que conocen perfectamente.

Memoria a corto plazo

•Problemas para recordar instruccions y para recordar de qué tomar nota.

•Dificultad para retener números para realizar los cálculos.

•Dificultad para tomar nota.

•Son incapaces de repasar y “empollar”a última hora para los exámenes debido a una mala memoria a corto plazo.

•Requieren de tiempo extra para aprender, ya que las cosas tienen que almacenarse en la memoria a largo plazo.

•Tienen dificultades para encontrar técnicas de repaso efectivas.

Pruebas y exámenes

•Pueden rendir menos de lo esperado, causando una discrepancia entre el rendimiento verbal y el rendimiento en las pruebas escritas.

•Tienen dificultad para organizar sus pensamientos clara y lógicamente, y para las respuestas largas y redacciones.

•Se les agota el tiempo.

•Entran en pánico ante los exámenes.

•No leen adecuadamente el enunciado, de modo que cometen errores debido a lo que aparentemente parece un “descuido”.

Organización

•Olvidan instrucciones o directrices.

•Tienen mal sentido de la orientación, de modo que se pierden fácilmente.

•Confusión entre la derecha e izquierda.

•Puede que malinterpreten los horarios e instrucciones y tengan dificultad para decir la hora.

•Olvidan traer el equipamiento, los libros, los deberes, etc.

•Pierden con facilidad sus pertenencias.

•Confunden los nombres de lugares y personas, especialmente si empiezan por la misma letra.

Reacciones emocionales

•Pueden sentirse molestos y humillados en clase.

•Se tomarán muy en serio y se sentirán molestos con las críticas y los comentarios de los demás.

•Se desalentarán fácilmente, lo que conduce a una baja autoestima.

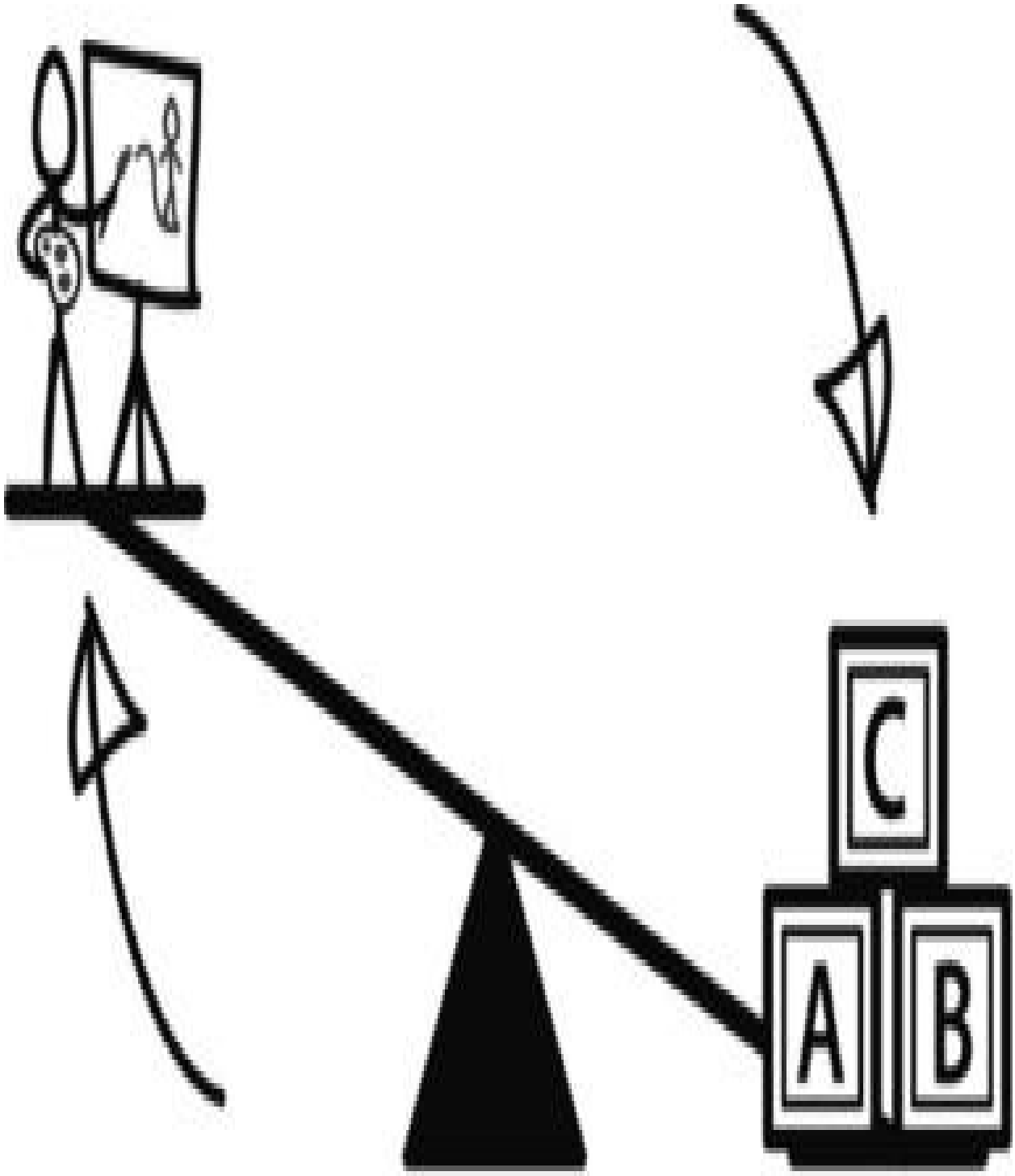
•Son muy sensibles y pueden carecer de autoconfianza.

•Pueden desanimarse ante situaciones o tareas complejas.

•Puede que decidan hacer de bufón de la clase para ganarse la atención de sus compañeros y como una excusa para no rendir tan bien como los demás.

•Generalmente, tienen que esforzarse más para sacar adelante el trabajo y esto lleva a un aumento del cansancio, del estrés y de la ansiedad.

Puntos fuertes comunes



FORTALEZAS

•Son pensadores innovadores y bastante imaginativos.

•Buena visualización y habilidades espaciales.

•Con frecuencia son creativos: un buen sentido del color y la textura, pueden destacar en el arte, el diseño y la fotografía.

•Piensan en imágenes, aspecto que es más rápido y más multidireccional que pensar en palabras.

•Se les da bien lo verbal.

•Pueden ser muy cómicos.

•Puede que sean aptos para las artes escénicas.

•Holísticos, ven la imagen de conjunto.

•Pueden realizar varias tareas a la vez.

•Resuelven problemas intuitivamente.

•A menudo trabajan duro y suelen ser tenaces.

•Poseen una inteligencia altamente emocional. Son empáticos.

•Tienen buenas habilidades interpersonales. Son miembros valiosos y comprensivos de cualquier equipo.

•Son emprendedores.

Cómo ayudarles en el aula

Tu actitud es importante. Sé comprensivo, muéstrate confiado y deja que todos los alumnos con dislexia sepan que comprendes sus dificultades. Diles que te das cuenta de que son inteligentes y que esperas de ellos que logren los mismos objetivos que los demás, pero que puede que sus estrategias de aprendizaje sean ligeramente distintas.

Recuerda que los alumnos con dislexia requerirán de más tiempo para interpretar enunciados por escrito y escribir las respuestas. No esperes de ellos que escriban demasiado en un determinado lapso de tiempo; probablemente les irá bien disponer de un tiempo adicional en pruebas y exámenes.

Trabaja con el alumno para diseñar unos métodos de aprendizaje exitosos. Mantén tu optimismo y muéstrate dispuesto a probar nuevos enfoques. Un estilo amistoso y el sentido del humor marcarán la diferencia.

Distribución de la clase

Asegúrate de que se sientan delante, en las primeres filas. Esto tiene muchas ventajas:

•Pueden ver la pizarra claramente, lo cual les ayudará con la lectura.

•Es más probable que se mantengan interesados en la clase y que no se distraigan.

•Puedes contemplar fácilmente su trabajo y saber si lo están sacando adelante.

•Puedes supervisar la información de la que toman nota.

Lectura

Recuerda siempre que los alumnos con dislexia requerirán de más tiempo para leer un texto y puede que tampoco sean capaces de procesar el contenido al mismo tiempo que leen.

•Tal vez no sean exactos en su lectura, así que anímales a leer atentamente los enunciados y a hacerlo dos veces.

•Trata de imprimir en folios de distintos colores. Merece la pena experimentar con esto. Ellos mismos te dirán cuál les funciona mejor.

•Utiliza una fuente de letra clara y grande.

•Debes colocar una pregunta por folio. Evita darles a los alumnos con dislexia enunciados en tamaño reducido para ahorrar papel.

Lectura en voz alta

Leer en voz alta puede ser una importante fuente de pánico, estrés y ansiedad para algunos alumnos. Suelen temer que llegue ese momento. No les pidas de repente que lean en voz alta.

•Algunos alumnos se alegrarán si disponen del texto en cuestión con antelación. Si es posible, indícales un fragmento que puedan revisar antes de leerlo.

•A veces es más fácil leer una copia del texto impresa en mayor tamaño.

•Muchos alumnos con dislexia son buenos actores, presentadores y oradores, pero tienen dificultades con la lectura perceptiva visual.

•Facilítales el texto con antelación (algunos actores de gran talento que tienen dislexia deben aprenderse con antelación los guiones de las audiciones).

Ortografía

Crea una lista de palabras clave de cada tema. Los alumnos pueden realizar un cuaderno de vocabulario o un glosario.

•Utiliza color para hacer que las listas de vocabulario sean más vivaces, especialmente en lenguas extranjeras. Tal vez los nombres pueden ir en un folio de un color y los verbos en otro.

•Las reglas nemotécnicas pueden resultar brillantes para palabras con una ortografía compleja. Si son divertidas resultan más fáciles de memorizar. Busca algunas para la materia que impartes o haz que los alumnos las elaboren.

•Utiliza todo truco o broma que se te ocurra para contribuir a fijar la ortografía de palabras difíciles de tu asignatura.

•Para las tareas por escrito es útil un corrector de textos, pero asegúrate de que los alumnos son conscientes de que no identificarán los errores de ortografía si emplean una palabra reconocible en otro contexto. Frases como “Juan está clavo ” (por “calvo”) o “El caldo de Zalamea” (por “alcalde”) pasarán desapercibidas.

Facilitar apuntes en clase

Siempre que sea posible, entrega los apuntes impresos. Los apuntes con espacios en blanco que rellenar suelen ser una buena solución; pueden subrayarse y personalizarse con diagramas o anotaciones, y el proceso de escritura es menos arduo.

•Si escribes a mano o en la pizarra asegúrate de que tu propia letra es clara, grande y fácil de leer.

•Utiliza distintos colores para cada línea o párrafo, de modo que disminuyas las posibilidades de que los alumnos se salten alguna parte.

•Déjales sentarse junto a un compañero que tenga buena disposición, que sea confiable y que tenga una caligrafía clara de la que puedan copiar.

•Trata de evitar que escriban al dictado, si es posible; pero si tienes que hacerlo, escribe siempre las palabras clave o con una ortografía más inusual en la pizarra, y no vayas muy rápido.

•Recuerda que es poco probable que los alumnos con dislexia sean capaces de procesar o comprender la información al mismo tiempo que la copian de la pizarra o al dictado.

•Controla regularmente sus apuntes y trabajos, ya que es probable que cometan muchos errores.

•Los alumnos con dislexia grave pueden grabar la clase con un dispositivo electrónico y escucharla después de nuevo. También se les deben dar los apuntes impresos, para evitar que dediquen horas a copiar después de las clases.

•Si preparas una presentación o PowerPoint ten en cuenta las sugerencias de la Tabla 2.1.

Preparar folios de ejercicios (véase Figura 2.1)

•Procura que las frases sean cortas y claras.

•Espacia bien la información: utiliza el doble espacio.

•Elige tipos de fuente que sean sencillos y claros.

•Evita, en lo posible las fuentes con “personalidad”y las que tienen detalles barrocos. Sugerimos: Arial, Calibri, Comic Sans, Century Gothic, etc.

•Utiliza un tamaño de fuente grande (de 12 o 14 puntos) y espaciada.

•Fragmenta la página con títulos en negrita, subtítulos e índices.

•Utiliza pictogramas para hacer índices.

•Añade en tus explicaciones diagramas, pictogramas y otros marcadores visuales.

•Utiliza el color -aunque puede ser claro, tiene resultados excelentes-. Si es posible, imprime en papel de colores.

•Procura que las hojas de ejercicios sean claras y atractivas.

Tabla 2.1. Qué hacer y qué no hacer en un PowerPoint

QUÉ HACER	QUÉ
Utiliza una fuente de letra grande.	Utili
Utiliza una fuente clara y simple.	Utili
Utiliza un doble espaciado.	Amo
Haz que las diapositivas sean simples: una idea por diapositiva es suficiente.	Pone
Incluye diagramas de colores o pictogramas.	Pone
Varia el color de fondo y el color de la letra; por ejemplo la fuente en amarillo sobre azul.	Utili
Lee en voz alta a los alumnos lo que está escrito y explícales las diapositivas.	Habl
Haz que las diapositivas sean vivaces y divertidas.	Hace
Deja que los alumnos lean las diapositivas una vez antes de tomar apuntes.	Espe

Matemáticas (véase Capítulo 3)

•Lee en voz alta distintos ejemplos y apúntalos en la pizarra.

•Reparte una lista de vocabulario con los correspondientes significados.

•Intenta usar letras que tengan un aspecto muy diferente las unas de las otras.

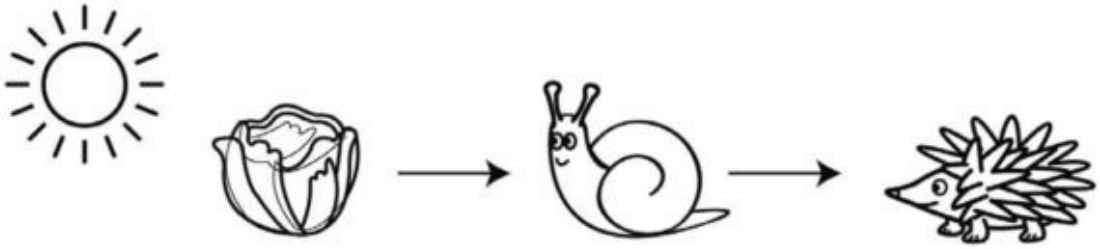
•Brinda un ejemplo a la clase que muestre el despliegue y todos los pasos para completar la operación.

•Si esperas que los alumnos copien el ejemplo, imprímelo en un folio para dárselo a quienes padecen dislexia (será menos embarazoso entregar una copia a todos los alumnos, pero eso dependerá de las políticas de la escuela).

•Enseña apoyándote en lo visual y de un modo multisensorial.

Folio de ejercicios de la cadena alimentaria

1 Rellena los espacios en blanco con las palabras “productor”, “consumidor primario” y“consumidor secundario”, en el diagrama de la cadena alimentaria de un huerto.



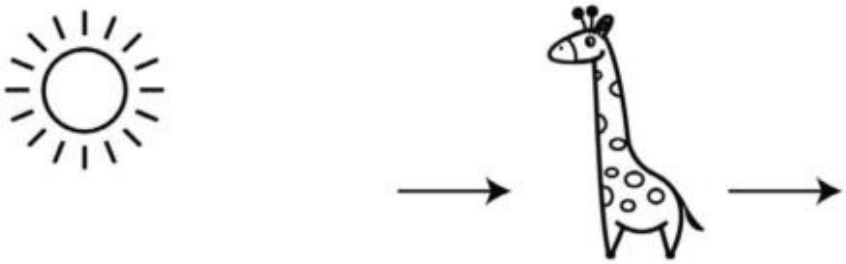
_____ _____ _____

2 ¿Qué significan las flechas de la cadena alimentaria?

3 ¿De dónde extrae la lechuga su energía?

4 ¿Si se murieran los erizos qué les pasaría a las lechugas?

5 Has ganado unas vacaciones de safari. Esboza una posible cadena alimentaria para el safari.



_____ Jirafa _____

Figura 2.1. Ejemplo de folio de ejercicios.

Estudiar determinadas obras literarias

Las personas con dislexia son holísticas y les gusta tener una idea de conjunto antes de ponerse a estudiar en detalle. Por ello, brinda al principio una panorámica de la trama del libro.

•Deja que los alumnos conozcan el texto por adelantado o los capítulos que hay que leer, de modo que puedan hacerlo antes de la clase.

•¿Está disponible una versión del libro impresa en letra grande?

•¿El libro está disponible en versión audio?

•Las versiones cinematográficas pueden ser útiles para dar una visión panorámica de la trama y dar vida a los personajes, pero recuerda a los alumnos que pueden diferir del texto original.

•Pueden ser útiles como un refuerzo visual las ilustraciones o diagramas que muestren las relaciones entre los personajes.

•Trata de que el libro, poema o pasaje cobren vida y se almacenen en la memoria a largo plazo mediante excursiones al teatro, representaciones de fragmentos de las historias con las propias palabras de los alumnos, disfrazándose o celebrando debates en los que se sostenga la perspectiva de los distintos personajes.

•¿Y qué decís de convertir un poema en un rap o en una canción?

Realización de redacciones, trabajos y proyectos (véase Capítulo 9)

Puede resultar muy desalentador realizar estos trabajos, puesto que los alumnos con dislexia se sienten abrumados cuando perciben una tarea como “grande”. Tienden a ver la enormidad del conjunto del proyecto en vez de fragmentarlo en pequeños objetivos más fáciles de asumir.

Puedes ayudar en buena medida dividiendo la tarea en pequeños y manejables fragmentos, y dando fechas de entrega para los distintos apartados. Subraya qué es lo que esperas de los alumnos explicitando cuáles son las partes que hay que completar, dándoles un número de palabras aproximado y ofreciendo un marco temporal.

Pide que te entreguen cada uno de los apartados, de modo que puedas supervisar que los alumnos estén cumpliendo los objetivos.

Deberes o tareas para casa

Indícales la cantidad de tiempo que esperas que dediquen. Recuerda que el

alumno con dislexia requerirá de bastante más tiempo para completar una determinada tarea, de modo que indica qué es esencial y qué en cambio puede catalogarse como accesorio.

•Señala los deberes al principio de la clase. Haz que las instrucciones sean claras.

•Indica claramente cuándo hay que entregar los deberes y dónde dejarlos.

•En términos ideales, entrega las indicaciones para los deberes en un escrito, que incluya los números de las páginas y las preguntas o enunciados. Si son los propios alumnos los que toman nota, controla que lo hagan de forma correcta.

•¿Pueden grabarse los detalles de los deberes mediante un dispositivo electrónico? Algunas escuelas dejan a los alumnos escribir y dictar sus deberes en el teléfono móvil.

•¿Existe una intranet de la escuela donde se puedan colgar las indicaciones para los deberes?

•Las agendas a veces pueden resultar útiles, ya que los padres las pueden revisar, siempre que el alumno se acuerde de llevársela a casa.

•Es útil disponer del número de teléfono de algún compañero al que puedan telefonear si al llegar a casa necesitan aclarar algo relacionado con los deberes.

En ocasiones manda deberes que sean imaginativos y que les permitan a los alumnos con dislexia usar su talento. Prepárales unos deberes que los alumnos con dislexia puedan disfrutar. Los profesores podemos pedir a los alumnos:

•Hacer una serie de dibujos o viñetas para ilustrar un determinado trabajo.

•Comentar una imagen.

•Inventar una canción, poema, rap, anuncio.

•Planear un debate en torno a un tema determinado.

•Inventar un juego, hacer un crucigrama, etc.

•Preparar una breve representación teatral.

•Grabar un breve monólogo, realizar un corto, o preparar una maqueta.

Cuando vayas a corregir los deberes corrige el contenido, no la ortografía. Recuerda que a menudo existe una disparidad entre la capacidad académica y la lengua escrita.

•Evita tachar cada uno de los errores ortográficos. Es preferible que escribas la

versión correcta al margen o debajo.

•No corrijas todos los errores de lengua y puntuación. Decide qué es importante en cada tarea. Escribe en la parte de abajo del folio todas las palabras clave que se hayan escrito mal de modo que puedan apuntarse en un glosario y aprenderse de memoria.

•Trata de escribir un comentario positivo y constructivo como “Buen trabajo, me ha gustado especialmente tu espléndida descripción”.

•Haz que los demás comentarios sean también optimistas y constructivos: “La próxima vez trata de...”

•Si las políticas de notas de tu escuela lo permiten, ten en cuenta que a veces resulta un alivio corregir sin asignar una calificación, sino sencillamente un comentario escrito.

•Considera la posibilidad de dar dos notas, especialmente en los proyectos creativos, una para el contenido académico y la otra dedicada a la presentación u originalidad “artística”en su conjunto. Es una manera útil de reconocer la creatividad y el pensamiento original.

•Evita utilizar el bolígrafo de tinta roja.

Organización (véase Capítulo 9)

Las personas con dislexia a menudo tienen problemas muy personales con la organización. Es probable que lean incorrectamente las instrucciones, se pierdan, se olviden del material que tienen que traer y lleguen tarde y agotados a las clases. Planificar con antelación y llegar a las fechas de entrega también puede causar dificultades. En estos casos, el alumno necesitará de guia y ayuda.

Cuando deban estudiar para las pruebas y exámenes (véase Capítulo 10), es probable que los alumnos con dislexia tengan una mala memoria a corto plazo. Necesitarán algo a lo que vincular los datos para almacenarlos en la memoria a largo plazo, de modo que el aprendizaje va a requerir de más tiempo y será más difícil de lo que es para la mayoría de los alumnos.

Ayuda individual

Tu actitud es muy importante. Contar con algún adulto que cumpla el papel de mentor[1] supone una gran ayuda para los alumnos con dislexia. Mantener reuniones regulares con esta persona es útil para apoyar al alumno, limar las dificultades cuando surjan, activar su confianza y celebrar los logros. Contar con un profesor de apoyo, especialista, también puede brindar un muy valioso sostén académico al alumno con dislexia.

A continuación, mencionamos algunas estrategias personales o individuales que los alumnos pueden probar en distintes áreas.

Lectura

Los alumnos pueden usar subrayadores para enfatizar las palabras clave cuando lean las preguntas o instrucciones. En los exámenes, es muy importante cuando los propios nervios hacen que aumenten las probabilidades de cometer errores disléxicos. Es de ayuda usar una regla para no perderse en el texto. Se pueden conseguir unas reglas para la lectura que tienen una pequeña ventanita para leer a través de ella. Esto ayuda a evitar los saltos de línea.

•Los alumnos deben leer libros con historias entretenidas, una impresión grande y clara, ilustraciones y no demasiadas descripciones. Hay editores especializados en lectores con dislexia.

•Escuchar libros del currículo en audio les aportará a los alumnos una visión de

conjunto de estos. Los alumnos deben tratar además de conseguir una copia del libro, preferiblemente con letra grande, para leerla.

•El fondo, el color y el tamaño de la fuente se pueden ajustar en la pantalla del ordenador si es necesario.

•Gracias a un software de texto a voz podrán escuchar el texto en voz alta y esto puede marcar una gran diferencia. Es entonces posible para los alumnos realizar los ejercicios requeridos, habiendo entendido el pasaje o instrucciones en cuestión.

Ortografía

Deben aprenderse las reglas de ortografia, así como revisarse los sonidos fonéticos de las palabras y grupos de palabras.

•Los alumnos pueden hacer un glosario de términos clave para cada tema. Pon a prueba la asimilación de las palabras clave de forma regular: el refuerzo es importante.

•Se pueden utilizar tarjetas de colores y dibujos para ayudar a aprenderse el vocabulario.

•Inventa reglas nemotécnicas con los estudiantes.

Técnicas de repaso (véase Capítulo 10)

Se pueden utilizar tarjetas o folios de colores de modo que los datos se relacionen con un determinado color. También se pueden utilizar dibujos, pictogramas e historias divertidas.

•Los alumnos pueden inventarse poemas/canciones/rap.

•Debe usarse el refuerzo visual/kinestésico.

•Pueden utilizarse imágenes, especialmente para aprender vocabulario (ver Figura 2.2).

•Los alumnos pueden realizar grabaciones de voz.

•Los alumnos pueden trabajar junto a un amigo y plantearse preguntas el uno al otro. Pueden explicarse los datos entre sí.

•Pueden utilizarse nemotécnicas tanto para las palabras con una ortografía compleja como para las listas sencillas.

Evita que se despisten

Normalmente en las escuelas los profesores tienen aulas prefijadas y los alumnos se desplazan de una a otra entre clase y clase. Este hecho puede resultar muy confuso para alguien con dislexia si tiene una mal sentido de la orientación.

A estos alumnos les ayudará disponer de un mapa de la escuela con las aulas de clase marcadas de alguna manera, pero el profesor también debe asegurarse de que el alumno comprende cómo leer el horario de la escuela.

Los códigos por color pueden ayudar, así como memorizar de izquierda a derecha.

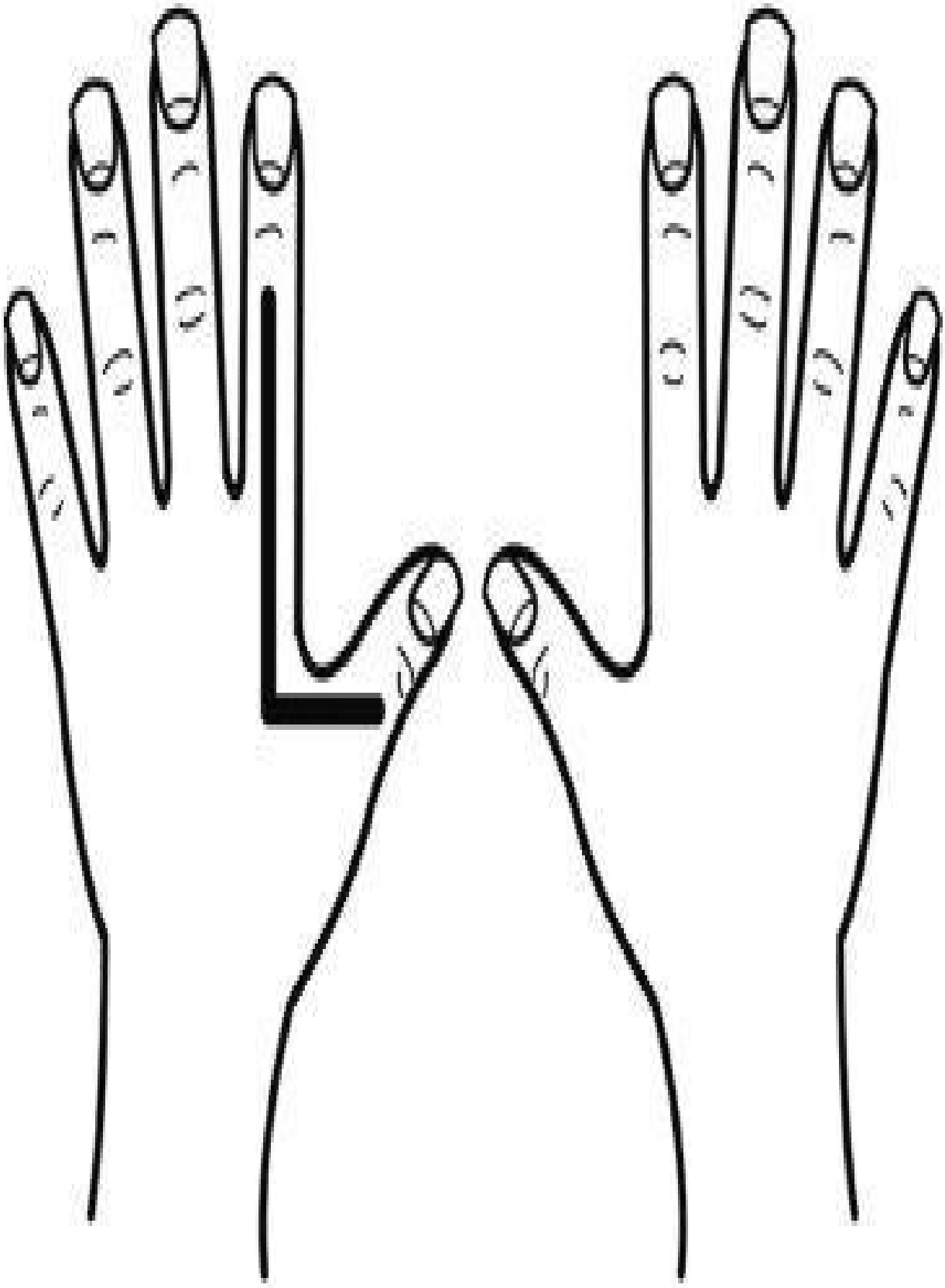


Figura 2.2. La mano izquierda forma la letra L.

Leer un reloj analógico puede ser muy difícil para algunas personas con dislexia, de modo que puede que no sepan realmente qué hora es. Disponer de un reloj digital es una buena idea. En los relojes digitales se puede poner la alarma para que suene y les recuerde cuándo levantarse para ir a la siguiente clase (los teléfonos móviles también tienen alarmas, pero algunas escuelas no los permiten).

Fuera de la escuela, son útiles los planes de ruta o mapas tanto en papel como en formato electrónico. El alumno tendrá que calcular el tiempo teniendo en cuenta la posibilidad de perderse por el camino hasta que se familiarice con esa determinada ruta, y que aprenda a llegar más temprano o hacer una visita previa para asegurarse de que llega a tiempo al lugar en cuestión, especialmente cuando se trata de una cita importante. Usar software especializado para la tecnología de asistencia es muy útil.

Actualmente hay una amplia gama de tecnología de asistencia disponible para el uso de los alumnos con dislexia y esto puede marcar una enorme diferencia en sus vidas y en sus logros académicos. Usar software de texto a voz constituye una estrategia de adaptación muy importante.

Los alumnos deben dedicar tiempo a decidir cuáles son sus necesidades y qué dispositivos y programas les ayudarán más. Este campo está cambiando y desarrollándose a gran velocidad, de modo que merece la pena buscar un asesoramiento actualizado. Algunos softwares útiles incluyen:

•Programas de revisión ortográfica : algunos funcionan fonéticamente, mientras

que otros tienen un servicio de reproducción. Esto puede ser excelente porque le permite al alumno concentrarse en el contenido en vez de en la ortografía.

•El software de reconocimiento de voz puede ser muy útil para los alumnos con dislexia grave, ya que el software reacciona a la palabra hablada y la convierte en texto escrito.

•El software de texto a voz lee texto en voz alta y puede utilizarse con páginas web electrónicas, correos electrónicos, artículos y páginas escaneadas de libros.

•Los escáneres : convierten las páginas a formato electrónico de modo que el software de texto a voz pueda utilizarse. Actualmente hay escáneres para libros, de modo que el texto no quede torcido al escanearlo.

Ideas clave

✓La dislexia es un problema con la lectura, la escritura y la ortografía.

✓Afecta en torno a un 10 por ciento de la población.

✓No está vinculada a la inteligencia global.

✓Puede que afecte también a las habilidades de organización.

✓Los alumnos con dislexia pueden aprender estrategias de adaptación para sortear sus dificultades.

✓Son importantes las técnicas de enseñanza multisensorial.

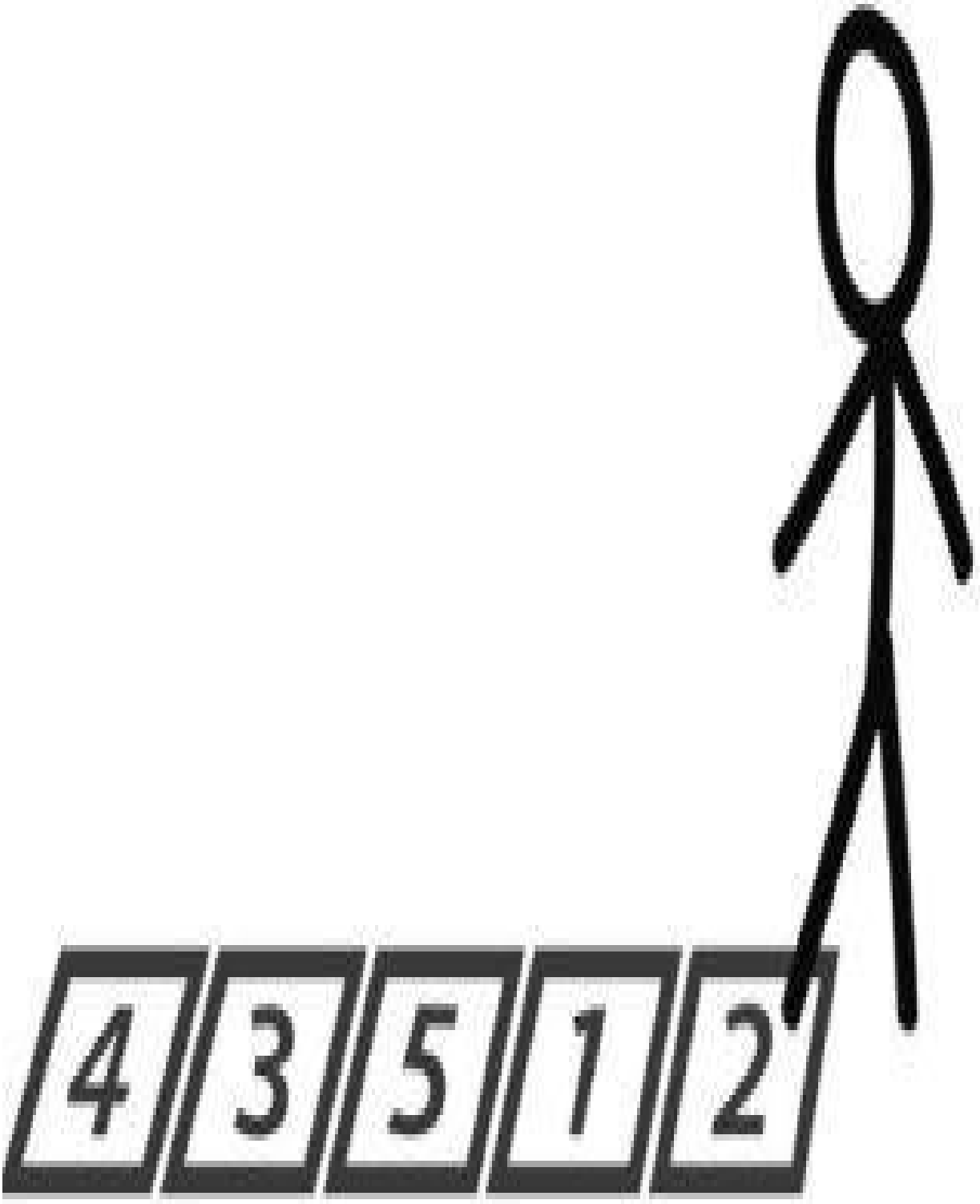
✓Los profesores sensibilizados con el tema pueden marcar una enorme diferencia.

-
-

[1] En España, a diferencia de otros países, no es tan común la figura del "mentor" dentro de las escuelas. En los casos de alumnos con una DEA suele desempeñar ese papel el psicopedagogo del centro educativo, que

realiza ese seguimiento personalizado, con la colaboración del profesor tutor. En el siguiente párrafo se cita al profesor de apoyo especialista; en España a esta figura se la denomina Profesor/a especialista en Pedagogía Terapéutica o Profesor/a de P.T. [N. Trad.].

3. Discalculia


4
3
5
1
2

Qué es la discalculia

La discalculia es como la dislexia, pero con los números. Las personas con discalculia tienen dificultades con el cálculo y la aritmética, aspecto que no se ajusta al nivel de su inteligencia global. La discalculia puede ser definida como “una afección que afecta a la habilidad para adquirir competencias matemáticas”(Department for Education and Skills, 2001). El objetivo de este capítulo es ayudar a los profesores de aquellas materias que incluyen en su temario trabajar con números, cálculos o gráficos. No va dirigido a los profesores de matemáticas. Ya existen otros muchos y excelentes libros para enseñar dicha materia.

¿De dónde proviene el nombre?

Dis es un prefijo griego que significa dificultad. Calculia es una palabra latina que significa contar. De modo que discalculia significa dificultad para contar.

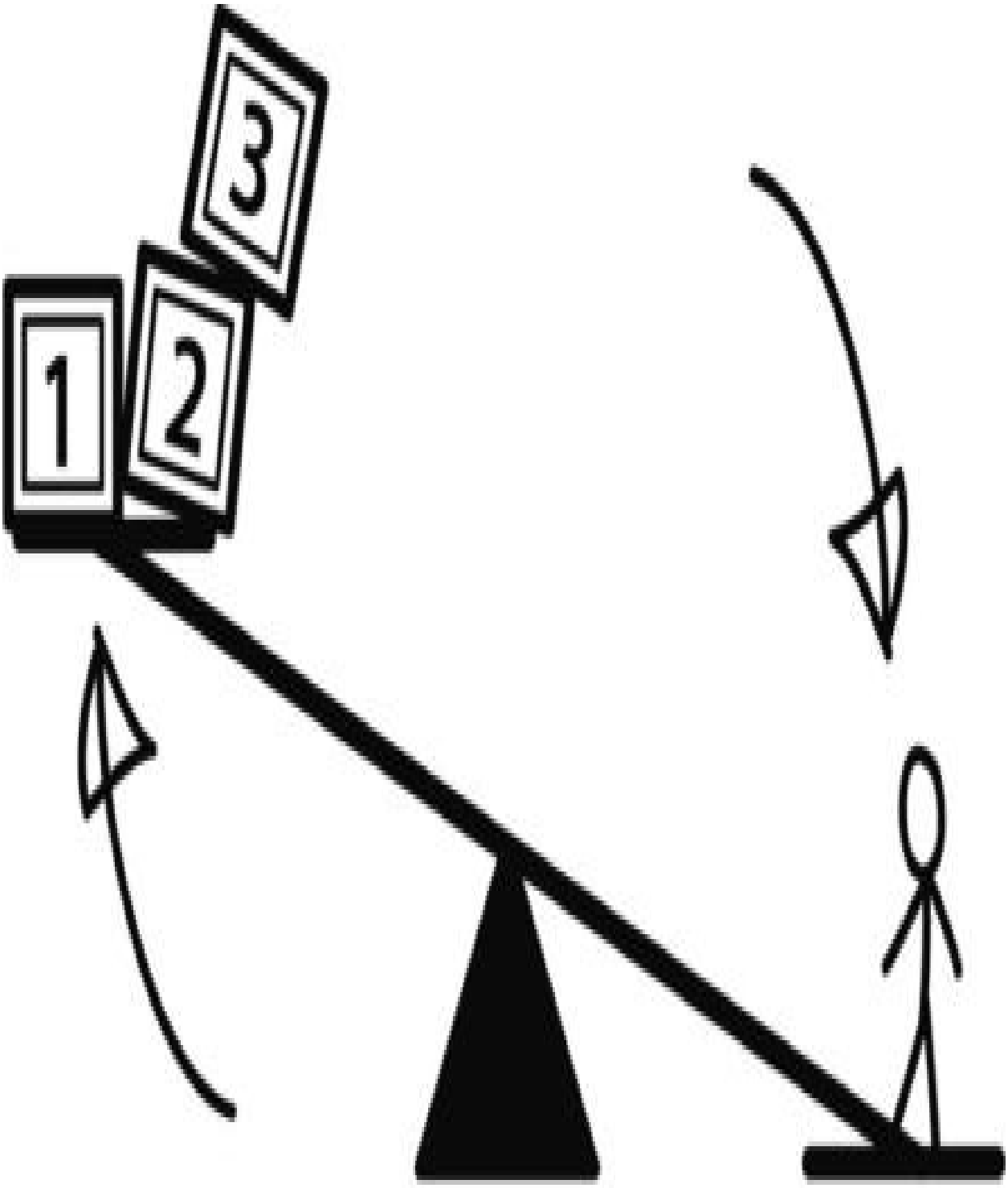
Alrededor del 5 por ciento de la población presenta discalculia, pero un número aún mayor la tiene en combinación con otra DEA (Butterworth, 2003). La discalculia afecta por igual a chicos que a chicas. A menudo se repite dentro de una misma familia, de modo que es probable que tenga un componente genético.

La discalculia no se puede curar, pero con una enseñanza efectiva, los alumnos logran dominar algunas habilidades aritméticas y diseñar unas estrategias de adaptación eficaces que les permitirán, tener éxito en su vida adulta.

Cómo dentificar al alumno con discalculia

Debes estar atento a un alumno que parece ser elocuente e inteligente, que rinde bien verbalmente y en las tareas por escrito, pero que se le dan sorprendentemente mal las tareas que implican números y cálculos. También puede que sea inexacto a la hora de recordar números de teléfono, que carezca de confianza en las matemáticas y que trate de evitar, en la medida de lo posible, las actividades con números.

Indicadores comunes



DEBILIDADES

La mayoría de los alumnos con discalculia sólo mostrarán algunos de los siguientes indicadores. Suelen tener las dificultades que enumeramos:

Números

Los estudiantes con discalculia carecen de la habilidad para captar intuitivamente los números: no saben automáticamente qué número es mayor o menor que otro.

•Son incapaces de reconocer patrones numerales para poder decir cuántos elementos hay en un grupo (incluso cuando hay menos de 10). Tendrán que contarlos uno por uno.

•Tienen problemas para redondear los números hacia arriba o hacia abajo.

•Dificultad estimando las respuestas.

•A menudo contarán con los dedos.

•Puede que confundan números de aspecto similar como el 3 y el 8 o el 6 y el 9.

•Invierten números, por ejemplo el 350 con el 305.

•Problemas con los ceros; se pierden con los múltiplos de 10.

•No confían en las respuestas matemáticas.

•Dificultad extrema para aprender horarios de memoria.

•No pueden hacer operaciones aritméticas mentalmente.

•Tienen problemas para recordar datos numéricos.

•No logran observar los vínculos existentes en las relaciones entre los números que conocen. Por ejemplo: si 3+5= 8, entonces es que 5+5=8 o 30+50= 80.

•Dificultades a la hora de recordar procedimientos matemáticos: puede que tengan que releerlos.

•Si han aprendido un determinado procedimiento, lo seguirán mecánicamente, sin confianza en ellos mismos ni comprensión.

•No están seguros de si la respuesta a un determinado cálculo será más larga o más corta.

•Dificultad a la hora de captar porcentajes, puntos decimales y fracciones.

•No son capaces de transferir habilidades o procedimientos matemáticos que han aprendido con facilidad para resolver determinados problemas a otros distintos.

Comprensión de los enunciados escritos

Tienden a entrar en pánico y quedarse en blanco con preguntas que atañen a números, especialmente bajo presión.

•Dificultad para entender qué se está preguntando.

•Leen incorrectamente, o malinterpretan, símbolos matemáticos y enunciados, como ÷ y –, + y ×, < y >.

•Tienden a hacer estimaciones a lo bruto.

•Los corchetes les confunden.

Problemas de la memoria a corto plazo (dificultades de secuenciación)

Les causa dificultad recordar los números con los que hay que trabajar durante los cálculos, así como una serie de procesos o instrucciones, las secuencias de números como los números de teléfono o los códigos de seguridad. También tienen dificultades con los resultados de partidos o movimientos cuando se participa en juegos de estrategia como el ajedrez.

Al trabajar procedimientos matemáticos más complejos, no resulta sorprendente que existan más problemas, especialmente si los fundamentos son frágiles. Los alumnos pueden tener dificultades con:

•Recordar las fórmulas o resolver problemas que atañen al área, el volumen, la masa, la velocidad, la aceleración y la densidad.

•Conversiones de temperatura.

•Dinero, especialmente convirtiendo moneda.

•Aumento o descenso de un porcentaje.

•Valores negativos.

•Ecuaciones, especialmente si implican fracciones.

•Estadísticas, media, mediana, modo y desviación estándar.

Representación gráfica

•Problemas para comprender e interpretar gráficos.

•Saber en qué dirección de los ejes hay que dibujar.

•Obtener la escala para que encaje en el folio.

•Escalas incongruentes o incorrectas.

•Puntos representados gráficamente de forma incorrecta.

•Líneas trazadas incorrectamente.

•Lecturas inexactas.

Llegar a los sitios a tiempo o decir qué hora es puede ser realmente un problema. Posiblemente, los alumnos tendrán dificultades para leer un reloj analógico o uno de 24 horas, y para leer y comprender horarios o mapas con diseño reticular. También pueden perderse fácilmente.

Reacciones emocionales

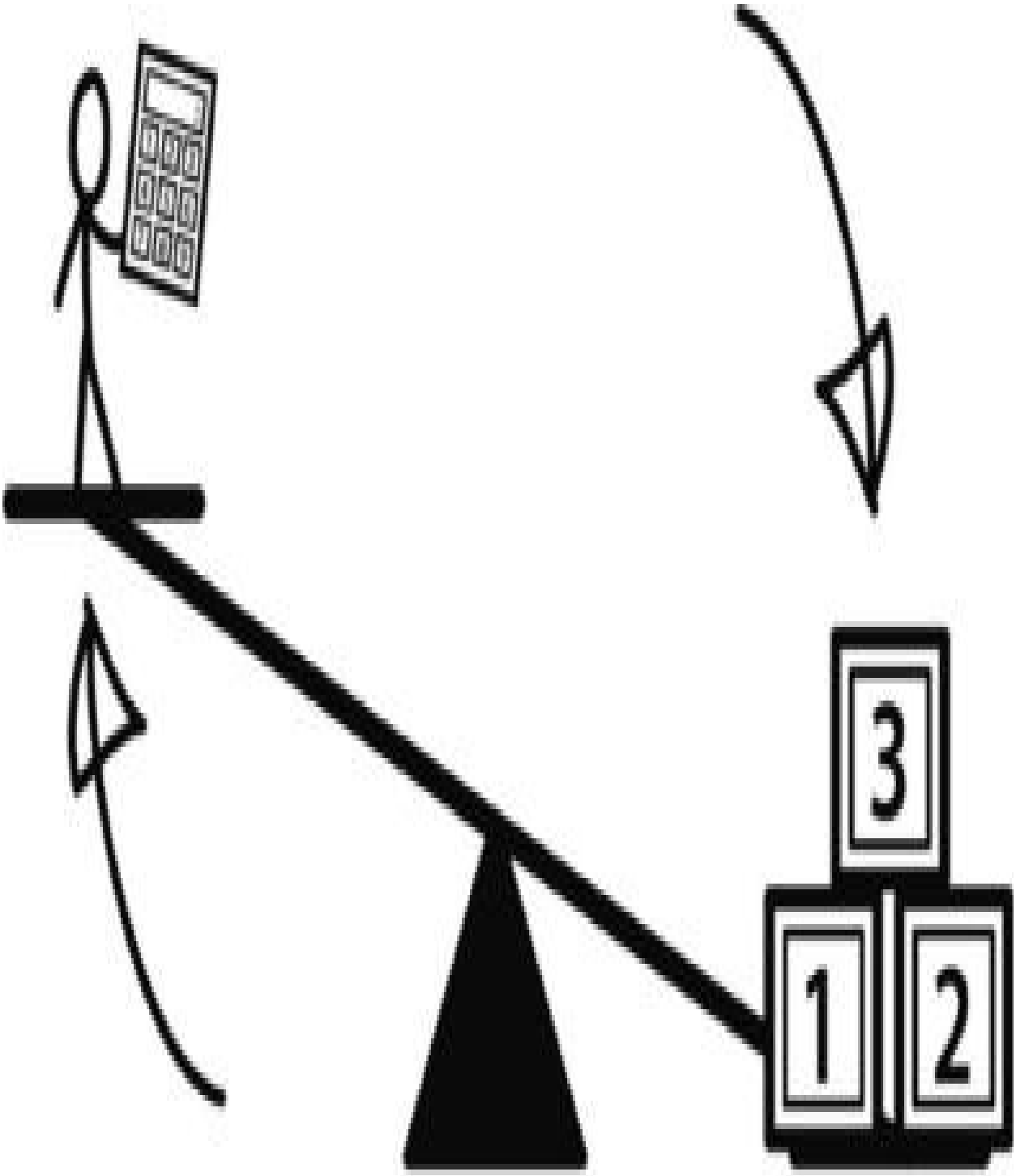
Los alumnos con discalculia pueden sentir ansiedad en clase, temerosos de que se les dirija una pregunta y de verse expuestos frente a sus compañeros. A menudo entran en pánico bajo presión y se les ocurrirán elaboradas técnicas de evitación para sortear las matemáticas. Los casos más extremos pueden conducir a cuadros de ansiedad y “fobia a las matemáticas”.

Habilidades organizativas (véase Capítulo 9)

Puede que algunos alumnos tengan problemas con la organización. Esto se tratará separadamente, dado que es una dificultad común a varias DEA.

Debes estar alerta con la discalculia. Si sospechas que un alumno tiene discalculia consulta al psicopedagogo si es posible organizarle una cita al alumno para que sea evaluado profesionalmente. Esto puede marcar una gran diferencia.

Puntos fuertes comunes



FORTALEZAS

Es muy posible que el alumno con discalculia tenga talento en alguno de los siguientes aspectos:

•Tal vez sea un escritor culto y expresivo, poético y artístico.

•Intuitivo e imaginativo.

•Con talento artístico y creativo, y con un buen sentido del color y la textura.

•A menudo dotado de unas buenas habilidades de memoria para la información de tipo lingüístico. Se le da bien lo verbal.

•Empático y sensible a los demás.

•Extrovertido y se le da bien hablar en público o la interpretación teatral.

•Ingenioso y tenaz.

•Excelente constructor de equipos.

•Buen estratega.

Una confesión personal

El libro It Just Doesn’t Add Up, del profesor Paul Moorcraft, es una historia divertida y edificante de su batalla vital contra la discalculia y su éxito como escritor, orador y corresponsal de guerra, a pesar de describirse a sí mismo como “ciego para los números”. Fue él quien se inventó el popular eslogan de una campaña en pro de las personas con discalculia: “Que no puedas contar no significa que no cuentes”.

Cómo ayudarles en el aula

Tu actitud es importante. Muéstrate sensible, comprensivo y solícito y haz saber a los alumnos con discalculia que eres consciente de sus dificultades y que no piensas que sean estúpidos o vagos. Esto marcará una gran diferencia en su autoestima.

Habla con el alumno en cuestión sobre qué le funciona bien y en qué tiene dificultades. Puede que plantee varias sugerencias y es bueno atender a las mismas. Demuéstrale que tienes la voluntad de probar distintas cosas; puede que necesites dotarte de un enfoque más multisensorial para adaptar esas ideas. Mantén una actitud relajada y sentido del humor. He aquí algunas cuestiones prácticas:

•Haz que el aula sea un lugar seguro y relajado en el que se acepten los errores y se puedan plantear preguntas.

•No provoques que nadie se sienta incómodo.

•Mantén a los alumnos con discalculia cerca del frente de la clase. Esto contribuye a su implicación y también te posibilita ir echándole un ojo a sus progresos.

•Da instrucciones breves y claras.

•Da instrucciones verbales y escritas.

•Repite todas las ideas clave.

•Muestra un ejemplo en la pizarra, lentamente y de forma clara.

•Controla de vez en cuando que todo el mundo esté entendiendo lo que estás explicando.

•Da tiempo para que los alumnos anoten el ejemplo y explica exactamente cómo te gustaría que lo desarrollaran.

•Si les has repartido alguna fotocopia, leéla en voz alta con la clase y haz hincapié en las ideas clave del procedimiento en cuestión.

•Amímales a leer cuidadosamente las preguntas y prestar especial atención a los símbolos y palabras clave. Sugiere que subrayen, usen rotuladores fluorescentes o las repitan en voz alta.

•Da tiempo suficiente para revisar las respuestas en clase.

•Si un alumno “no lo ha captado”, trata de dedicarle algo de tiempo aparte para repasarlo individualmente; puedes explicárselo de una manera diferente.

•Si quieres que toda la clase resuelva un cálculo rápido, se pueden emplear pizarras individuales y que las sostengan en alto para que las veas. Son divertidas y los demás alumnos no sabrán qué compañeros han respondido correctamente y cuáles no.

•No le plantees a un alumno con discalculia una pregunta repentina en clase que tenga que ver con números.

Lenguaje matemático

Escoge cuidadosamente tu lenguaje matemático. Hay muchas palabras distintas para los mismos procesos matemáticos y esto puede resultar confuso (véase Figura 3.1).

Sé congruente con tus propias palabras.

RESPUESTA MÁS LARGA	+	X
>	Más Añadir Añadidura Suma Y Cuántos son en total	Veces Múltiplo Multiplicación Conjuntos o grupos de un determinado producto.
RESPUESTA MÁS CORTA	−	÷
<	Menos Quitarle Substraer Substracción Coger... de... Diferencia entre Cuán mayor es... en comparación con...	Divide División Comparte Compartir entre Cuántos... en... Cuántas veces puede... restarse de... Cuántas veces puede... ir

Figura 3.1. Procesos matemáticos comunes.

Trata de ponerte de acuerdo con otros colegas, especialmente con los compañeros del departamento de matemáticas. El hecho de que los profesores usen diferentes palabras para los mismos procesos hace que aumente la confusión.

Una confesión personal

La terminología de ciencias puede ser aún más confusa cuando los términos usados son similares a palabras que se emplean de forma cotidiana. Si los alumnos son imaginativos visualizarán todo tipo de cosas: ciertos términos científicos como los gráficos circulares tipo pastel o las redes evocan comida y arañas, respectivamente. Y lo que es peor: ¡en la naturaleza, las células se multiplican por medio de la división!

Apuntar en la pizarra

Asegúrate de que tu caligrafía es clara, o si estás usando un formato electrónico, utiliza una fuente sencilla y grande.

•Espacia bien las preguntas y séparalas con una sólida línea.

•Da tiempo suficiente para copiar de la pizarra. Recuerda que puede haber errores a la hora de copiar, de modo que revisa después que se haya copiado bien.

•Reparte folios impresos con información importante. Estos deben incorporarse inmediatamente a sus libros de texto, ya que los folios sueltos suelen perderse.

•Trata de cambiar el color de fondo para las presentaciones en pantalla y utiliza colores para la fuente.

•Si utilizas folios impresos, no pongas demasiados ejemplos en un mismo folio.

•Utiliza una fuente grande y simple.

•Deja espacio en blanco. Los folios muy llenos son desalentadores y la impresión en letra pequeña produce ansiedad.

•Haz que las fotocopias sean más divertidas añadiendo algún pictograma.

•Expón los ejemplos con claridad. Muestra dónde hay que escribir la respuesta.

•Deja espacio suficiente para trabajar y escribir la respuesta.

•Cuando sea apropiado, indica las unidades que hay que usar.

•Trata de utilizar otros colores además del blanco para el papel. Esto puede hacer que el contenido sea más claro para algunos alumnos. Puedes experimentar también cambiando el color de la fuente.

Contar

Los alumnos con discalculia en general son incapaces de estimar rápidamente números partiendo de un patrón, de modo que tendrán que contar laboriosamente. Sé consciente de que se requerirá mucho más tiempo. Su falta de confianza también puede significar que tal vez lo revisen una y otra vez. Contar con los dedos es realmente útil, de modo que hazles saber que no hay nada de malo en hacerlo así. Muchas personas con discalculia siguen contando de adultos con los dedos bajo la mesa por el agobio que esto les produce.

Tablas de multiplicar

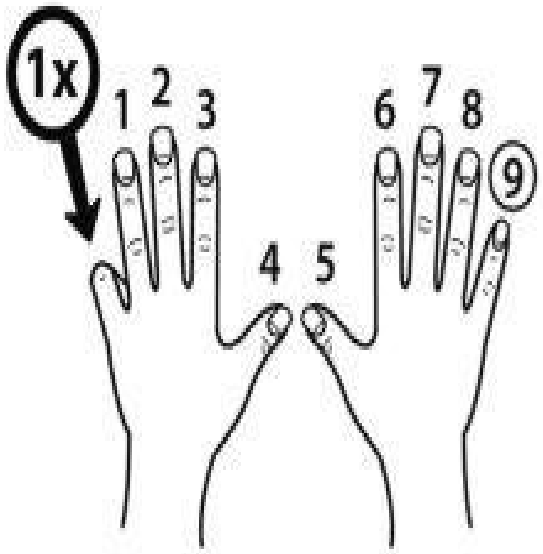
Algunas personas con discalculia realmente se esfuerzan por aprender y recordar las tablas de multiplicar, especialmente las más difíciles, como la del 7, 8 o 9. Incluso si las logran memorizar para una determinada prueba es probable que las terminen olvidando. Puede ser de ayuda dejar que dispongan de un cuadro con las tablas de multiplicar que puedan consultar (véase Figura 3.2). Pueden traer el suyo propio a clase o puedes disponer de algunos ya plastificados para repartir.

x	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
3	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36
4	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48
5	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
6	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72
7	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	77	84
8	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96
9	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90	99	108
10	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
11	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132
12	12	24	36	48	60	72	84	96	108	120	132	144

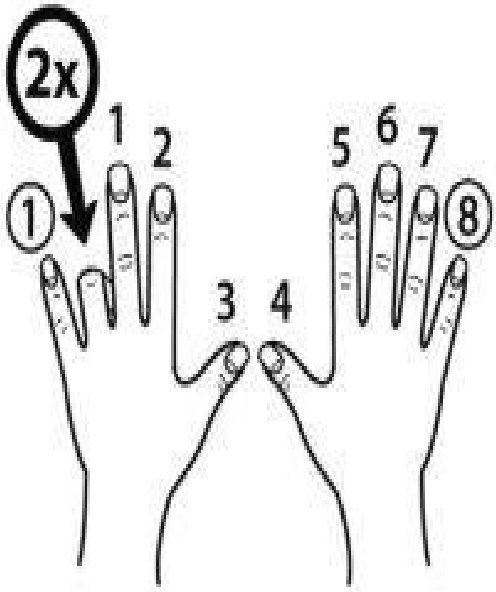
Figura 3.2. Un cuadro con las tablas de multiplicar.

Si la multiplicación en sí misma no es el tema principal de tu clase, permíteles que usen una calculadora y no te preocupes demasiado por ello. Sé consciente de que no importa lo mucho que se esfuercen, ya que en muchos casos es sumamente improbable que los alumnos con discalculia logren memorizar y retener las tablas de multiplicar.

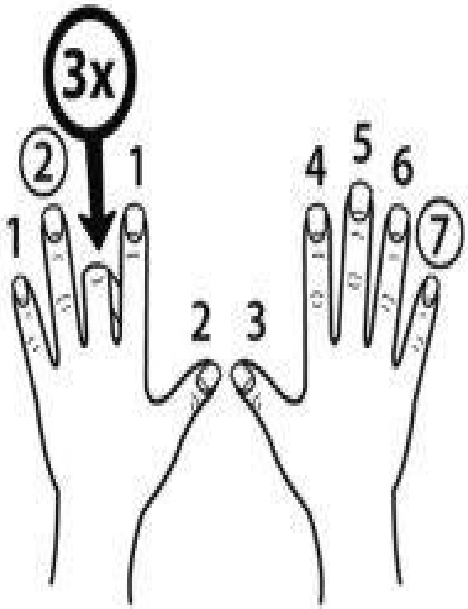
Una forma visual de aprenderse la tabla del 9 consiste en doblar hacia abajo el dedo correspondiente al número por el que quieres multiplicar. Cuenta el resto de los dedos. Los dedos a la izquierda del dedo flexionado representan las decenas, y los dedos que hay a la derecha del dedo flexionado representan las unidades.



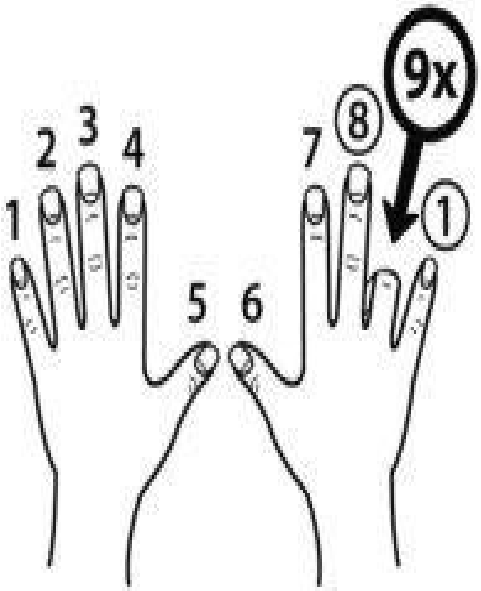
1 x 9 = 9



2 x 9 = 18



3 x 9 = 27



9 x 9 = 81

Figura 3.3. Una forma práctica de recordar la tabla del 9.

Presentación descuidada

No se aplicará a todos los alumnos con discalculia, pero si es el caso, las siguientes ideas pueden ser de ayuda:

•Utiliza papel cuadriculado. Prueba con diferentes tamaños. Utiliza folios grandes de papel.

•Utiliza hojas de ejercicios con espacios en blanco que rellenar, y acota lo que hay que escribir. Fomenta el subrayado de los títulos.

•Para enseñar fórmulas y reglas, si son importantes, dales a los alumnos una copia impresa.

•Usa el color para reforzar el aprendizaje. Los dibujos también pueden ayudar.

•Las canciones, el rap y el ritmo pueden ser útiles para memorizar reglas.

•Usa reglas nemotécnicas.

Enseñanza multisensorial

Trata de poner ejemplos tan multisensoriales como sea posible y relacionados con ejemplos de la vida real.

•Ayuda visual: carteles o murales, modelos y descubrimientos prácticos. Hay muchos proveedores de carteles y modelos pero, si el tiempo lo permite, deja que sean los propios alumnos quienes los hagan. Es divertido, refuerza el aprendizaje y puede resultar algo atractivo que exponer en el aula.

•Utiliza materiales sólidos que los alumnos puedan ver, tocar y con los que relacionarse. A veces, cuanto más alocado sea el ejemplo, mejor.

•Hay algunos materiales matemáticos comercialmente disponibles, coloridos y atractivos como las regletas de Cuisenaire, el Numicon, materiales Stern -enfoque multisensorial basado en la manipulación-, y las figuras 3D.

•Utiliza materiales cotidianos: Cintas métricas, reglas de un metro de longitud, cuerda/cordel, bloques de construcción, plastilina, botellas de plástico, cajas, paquetes de cereales, cuentas de colores, cartas para jugar, fichas, caramelos, etc.

•El ritmo y la música también son medios geniales para recordar datos.

•Programas de ordenador: se encuentran disponibles buenos programas interactivos.

A continuación se brindan algunos ejemplos kinestésicos y multisensoriales.

•El volumen de un determinado objeto se puede mostrar usando cajas de diferentes tamaños y formas, midiendo cilindros o jarras medidoras de cocina. La arena, los cereales o las legumbres son algunos de los elementos que pueden utilizarse para rellenar el espacio en cuestión y entonces medir el volumen. También se puede usar el agua coloreada si los recipientes se pueden mojar.

•Para calcular la superficie de área y para saber la proporción del volumen, utiliza patatas para hacer patatas fritas de la misma longitud y grosor, y córtalas en distinto número de bloques. Se obtiene así el mismo volumen con diferentes superficies; cuanto más pequeñas sean las piezas, mayor será el área de la superficie global. También se pueden utilizar bloques de construcción, o se puede hacer recortando tarjetas en trozos y dibujando en ellas círculos.

•Círculos y gráficos circulares: aplasta con un rodillo pelotas de plastilina para hacer círculos y córtalos en trozos. Algunos quesos también son circulares, con los trozos envueltos individualmente. Lo recordarán mejor si se trata de un pastel.

•Porcentajes: usa cilindros de medida de 10 cl y recipientes llenos de agua coloreada a diferentes niveles.

•Movimiento, velocidad, aceleración: en este caso también pueden resultar divertidos algunos juguetes para niños, como los trenes de madera para los circuitos eléctricos; incluso pueden llevar distintas cargas.

•Equilibrio: utiliza balancines (de juguete, o sencillamente emplea una regla puesta en equilibrio sobre una goma). Se pueden utilizar perchas metálicas para hacer un móvil sencillo.

Deberes o tareas para casa

Recuerda, los alumnos con discalculia serán más lentos que sus compañeros a la hora de decidir qué preguntas hay que rellenar y cuáles habrá que abordar sólo en el caso de que les quede tiempo. Entrégales las instrucciones para los deberes al principio de la clase.

•Escribe los deberes en la pizarra o dales las instrucciones impresas y además leélas en voz alta.

•Sé claro acerca de cuánto tiempo esperas que dediquen a las actividades. Algunos alumnos se esforzarán durante horas. Otros lo abandonarán sin intentarlo siquiera.

•Asegúrate de que apunten correctamente y en un lugar seguro los deberes; en términos ideales, un cuaderno para apuntar los deberes. Puedes pedirles que te los lean en voz alta.

•Si la escuela lo permite, los alumnos pueden almacenar sus deberes en la “Agenda” de sus teléfonos móviles. Incluso se pueden dictar para evitar errores a la hora de redactarlos.

•Investiga si puedes colgar los deberes en la intranet de la escuela.

•No pongas demasiados deberes, se vuelve desalentador.

•Diles exactamente cuándo y dónde hay que entregar los deberes.

Evaluación

Trata de hacer evaluaciones con frecuencia para asegurarte de que los alumnos progresan bien y comprenden las cosas. Anímales mucho. Si el método es correcto, pero hay un error matemático o los números están intercambiados de lugar, sé positivo y limítate a señalar dónde está el error. Trata de evaluar el método.

Reconoce el progreso y no te fijes únicamente cuando logran hacerlo todo bien.

Evita el bolígrafo rojo y las grandes tachaduras en rojo. Es preferible el verde y en cierto modo resulta menos intimidatorio.

Ayuda individual

Tu actitud es importante. Los alumnos con discalculia se beneficiarán del apoyo individualizado de un psicopedagogo y de disponer de tiempo extra en los exámenes. Una parte principal de las sesiones individuales se dedicará a:

•Reforzar el material de las clases.

•Dar ocasión de practicar los métodos de forma más extensa.

•Ganar confianza con los números.

•Desarrollar un sentido del valor de los números.

•Adquirir una comprensión de que los números pueden manipularse y redondearse hacia arriba o hacia abajo para hacer más sencillo el cálculo.

En términos ideales, el psicopedagogo puede trabajar conjuntamente con los departamentos de las materias en cuestión para centrarse en las necesidades curriculares.

Los psicopedagogos aportarán un arsenal inmenso de excelentes ideas. A continuación, aparecen algunas que en algunos casos pueden ser de ayuda.

•Precisión lectora: Para evitar que lea incorrectamente símbolos y palabras, alienta al alumno a subrayar o repasar con fluorescente el símbolo o la frase clave en cuestión.

•A algunos alumnos les gusta hablar solos mientras resuelven los cálculos; de modo que recomiéndales susurrar o tan sólo vocalizar las palabras sin emitir sonidos ya que pueden distraer a los demás.

Dificultades de la memoria a corto plazo

Cualquier método que contribuya a hacer que se asimilen los datos será útil. Usa colores, dibujos, reglas nemotécnicas, eslóganes, ritmos o canciones. Se necesitará mucha práctica y refuerzo y es importante repasar el material con frecuencia.

El reconocimiento de números (visualización de grupos numerales) es la capacidad para contemplar un conjunto aleatorio de puntos u objetos y saber cuántos hay sin contarlos uno por uno. Esta habilidad se basa en el reconocimiento de patrones. Anímales a jugar a cartas y al dominó para ver patrones numerales (Figura 3.4).

Patrones numerales que suman 10

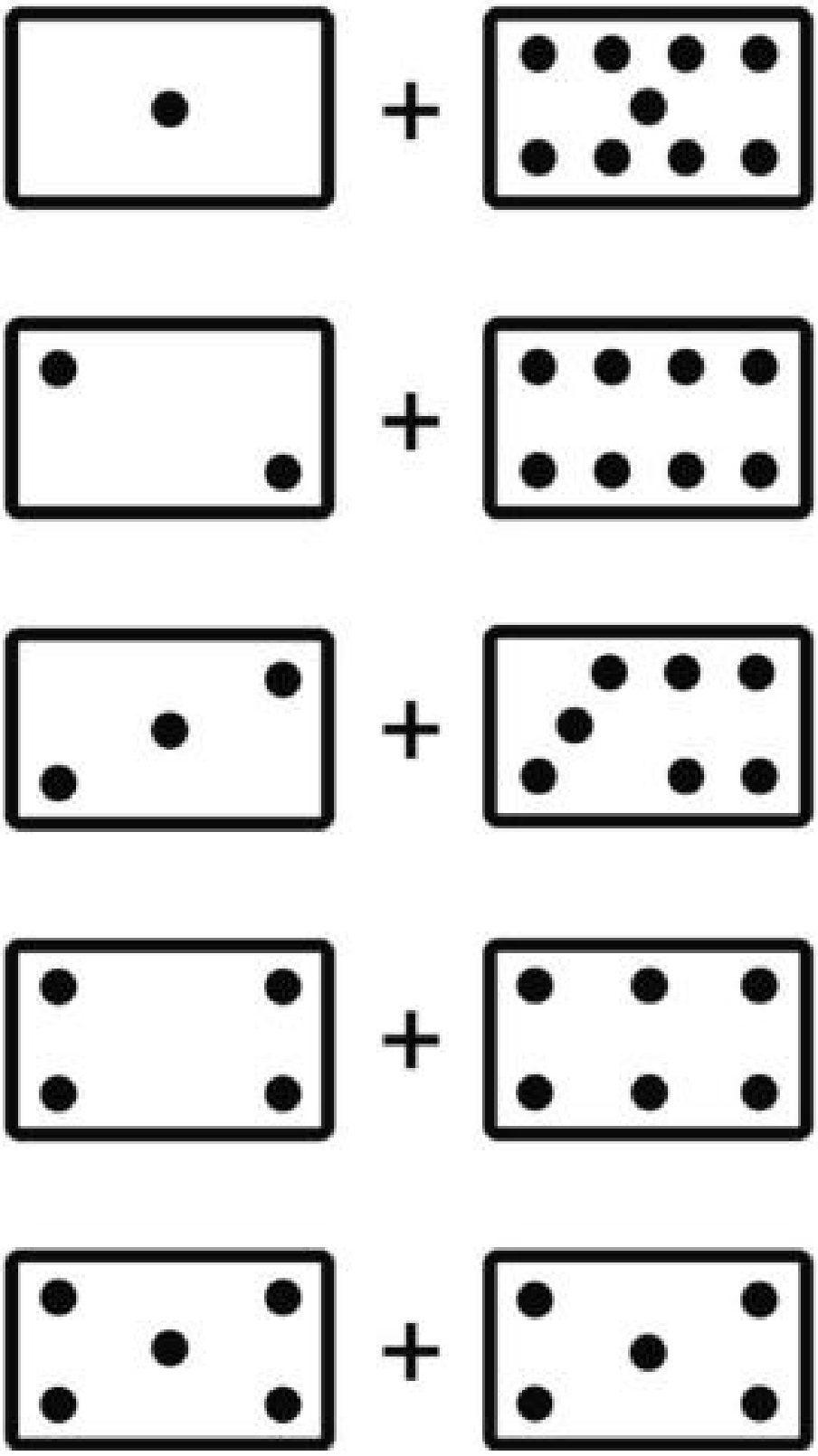


Figura 3.4. Algunos patrones numerales simples.

Hay disponibles muchos juegos numerales interactivos, y en general los alumnos disfrutan jugando con ellos. Se pueden graduar los niveles de dificultad de modo que no resulten desmoralizantes, y los alumnos puedan progresar. También existen muchos juegos de ordenador.

Algunos alumnos padecen problemas visuales y tienen estrés visual (véase Capítulo 2). Esto puede causar dificultad con el trabajo que requiere precisión, como la interpretación de gráficos o las mediciones.

La confianza es tal vez el factor más importante, que se adquiere gradualmente y por medio de los logros. Se producirá una notable reducción de la ansiedad si se le dan al alumno estrategias de adaptación para recordar información, guías que seguir y mucha práctica. Un profesor que sea cercano, divertido y relajado, y sepa adaptarse, puede marcar la diferencia.

Ideas clave

✓La discalculia es una DEA reconocida.

✓Es un problema con los números y la aritmética.

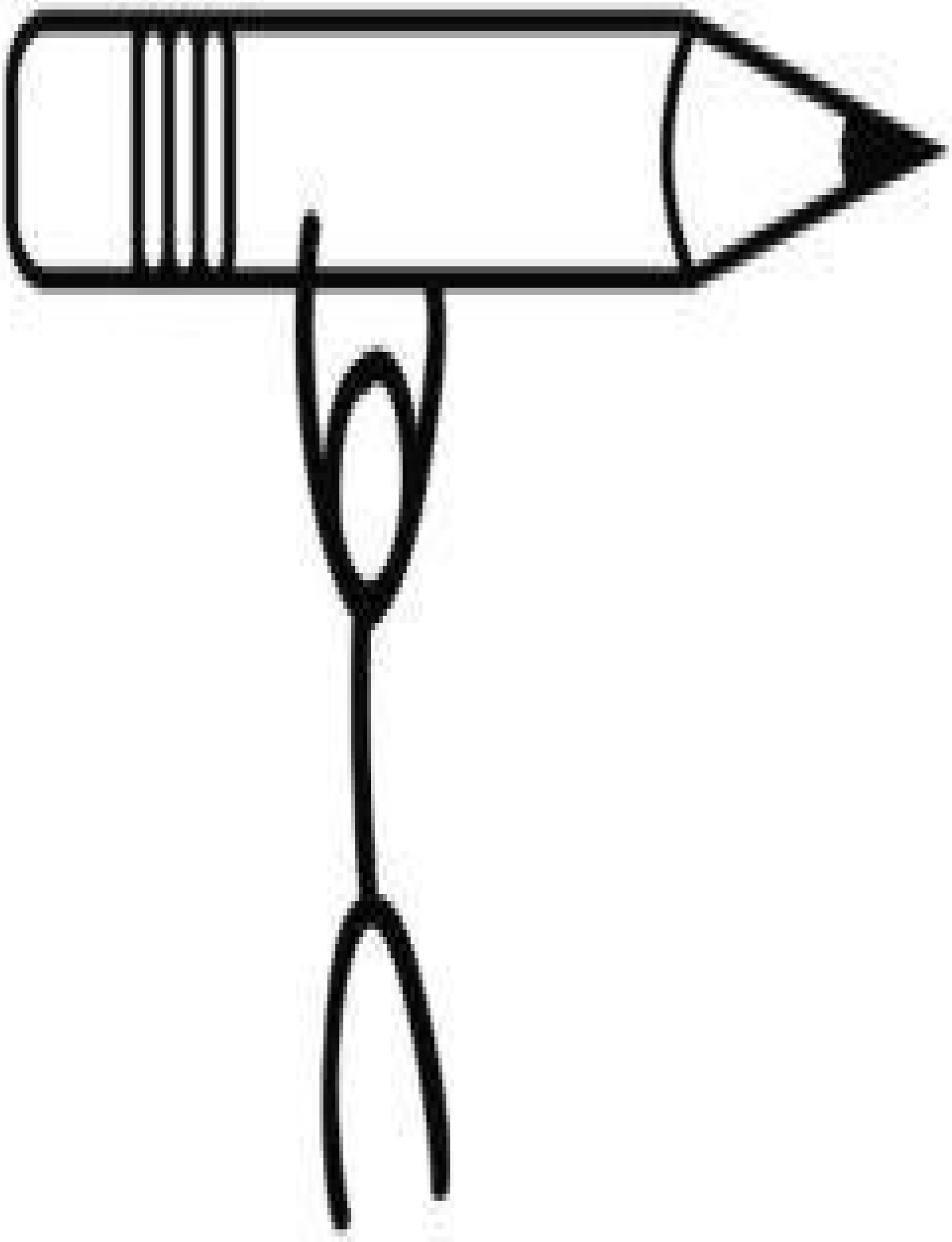
✓Afecta al 5 por ciento de la población.

✓Los alumnos con discalculia pueden aprender a compensar sus dificultades.

✓La enseñanza multisensorial y sólida, así como los ejemplos cotidianos, resultan útiles.

✓Los profesores sensibilizados con el tema pueden marcar una enorme diferencia.

4. Disgrafía



Qué es la disgrafía

La disgrafía es una Dificultad Específica del Aprendizaje (DEA), menos conocida, que afecta a la escritura a mano y a la conversión de pensamientos en palabras escritas.

Las personas con disgrafía están dentro de la media normal de inteligencia pero tienen dificultades para poner por escrito sus ideas de forma coherente. Su caligrafía puede ser ilegible o poco pulida a pesar de su considerable esfuerzo, y hay una disparidad entre las ideas y la comprensión expresadas verbalmente y las presentadas por medio de la escritura. Su capacidad de lectura es normal y puede que su ortografía no se vea afectada, aunque no siempre es el caso.

Se cree que la disgrafía puede afectar alrededor de un 10 por ciento de la población en grados variables y puede afectar tanto a chicos como a chicas. Con frecuencia se produce junto a otras DEA, pero no siempre. Existe la tendencia a repetirse dentro de una misma familia.

La American Psychiatric Association (2013) describe la disgrafía como una "discapacidad en la expresión escrita" y unas "habilidades de escritura (que)... están, sustancialmente, por debajo de lo que cabría esperar en relación a la edad, la inteligencia y la etapa educativa en la que se encuentra la persona".

¿De dónde proviene el nombre?

Dis es un prefijo griego que significa dificultad. Grafia es un vocablo griego que

significa escritura. De modo que disgrafía significa dificultad para la escritura.

Hay tres formas de disgrafía y los síntomas y el tratamiento más efectivo pueden variar dependiendo de la causa de la misma.

–Disgrafía espacial : problema de procesamiento visual y comprensión del espacio. Esto causa dificultad a la hora de escribir recto y espaciar las letras. También puede verse afectado el dibujo y el coloreado. Tanto el trabajo de copia como el original son poco pulidos y puede que ilegibles. La ortografía es normal.

–Disgrafía motora : problema de control de la motricidad fina de los músculos de la mano y de la muñeca, lo que hace que la escritura sea difícil y agotadora y generalmente produce una caligrafía poco pulida o ilegible incluso cuando se copia. La ortografía no se ve afectada.

–Disgrafía de procesamiento (a veces denominada también disgrafía disléxica): dificultad para visualizar la apariencia de las letras en una palabra, lo que conlleva que las letras estén deformadas y en un orden incorrecto cuando se escriben. El trabajo original por escrito es ilegible pero el de copia es bastante bueno. La ortografía es mala.

Los individuos pueden tener una sola forma de disgrafía o una combinación de las mismas.

Cómo identificar al alumno con disgrafía

El alumno es probablemente brillante y elocuente pero con regularidad, una vez que se pone manos a la obra, su trabajo tiene un aspecto poco pulido y la calidad del mismo está muy por debajo de lo que cabría esperar. Si le observas escribir, puede que notes que el proceso es laborioso y que su postura y la forma de sujetar el bolígrafo parecen raros. Son lentos a la hora de copiar de la pizarra o de un libro y puede que se quejen de dolor en la mano.

Indicadores comunes

DEBILIDADES

Disgrafía espacial

•No escriben recto. No son capaces de seguir una pauta.

•Problemas con la organización de palabras de izquierda a derecha.

•Espacio incongruente entre palabras y letras; puede que estén demasiado cerca o demasiado alejadas entre sí.

•Tamaño, forma e inclinación irregular de las letras.

•Problemas para leer mapas o seguir una dirección. Dificultad para dibujar y colorear.

•Problemas para desplegar respuestas de tipo aritmético o para la geometría.

Disgrafía motora

•La caligrafía es muy mala y difícil de leer.

•Escriben con mucha lentitud, tanto si es original como copiando de la pizarra o de un libro. Se cansan rápidamente cuando escriben.

•Puede que sufran de dolorosos tirones musculares mientras escriben durante prolongados periodos de tiempo.

•Agarran el bolígrafo con una posición anormal de la mano.

•Inusual posición de la muñeca, del cuerpo o del papel.

•Puede que tengan dificultades con los instrumentos matemáticos y dificultad para dibujar gráficos.

•Se ven afectadas otras habilidades que implican el control de la motricidad fina, como abrochar botones o manipular aparatos científicos.

Disgrafía de procesamiento

•El acto físico de la escritura requiere de mucha concentración, de modo que son incapaces de procesar información al mismo tiempo que escriben.

•Dificultad para recordar cómo formar algunas letras.

•Algunas letras están incompletas o al revés, y mezclan minúsculas y mayúsculas en la misma línea. Mezclan también caligrafías -imprenta y cursiva- en la misma línea.

•Letras o palabras enteras omitidas, o letras o palabras repetidas.

•Mala o errática ortografía y puntuación. Puede que pongan una palabra incorrecta dentro de una frase.

•Dificultad para organizar lógicamente los pensamientos sobre el papel; pierden el hilo de sus pensamientos y se olvidan de información clave.

•Escriben frases largas, inconexas y con repeticiones.

•Muy lentos a la hora de pensar y componer frases.

•Rendirán poco en pruebas y exámenes.

Otros indicadores

Son fluidos al hablar, pero con un lenguaje forzado e ideas limitadas al expresarse sobre el papel. Puede que pronuncien las palabras en voz alta cuando escriben.

Respuesta emocional

•Puede que se sientan decepcionados, ya que el trabajo escrito requiere mucho esfuerzo y siempre tendrá un aspecto mediocre.

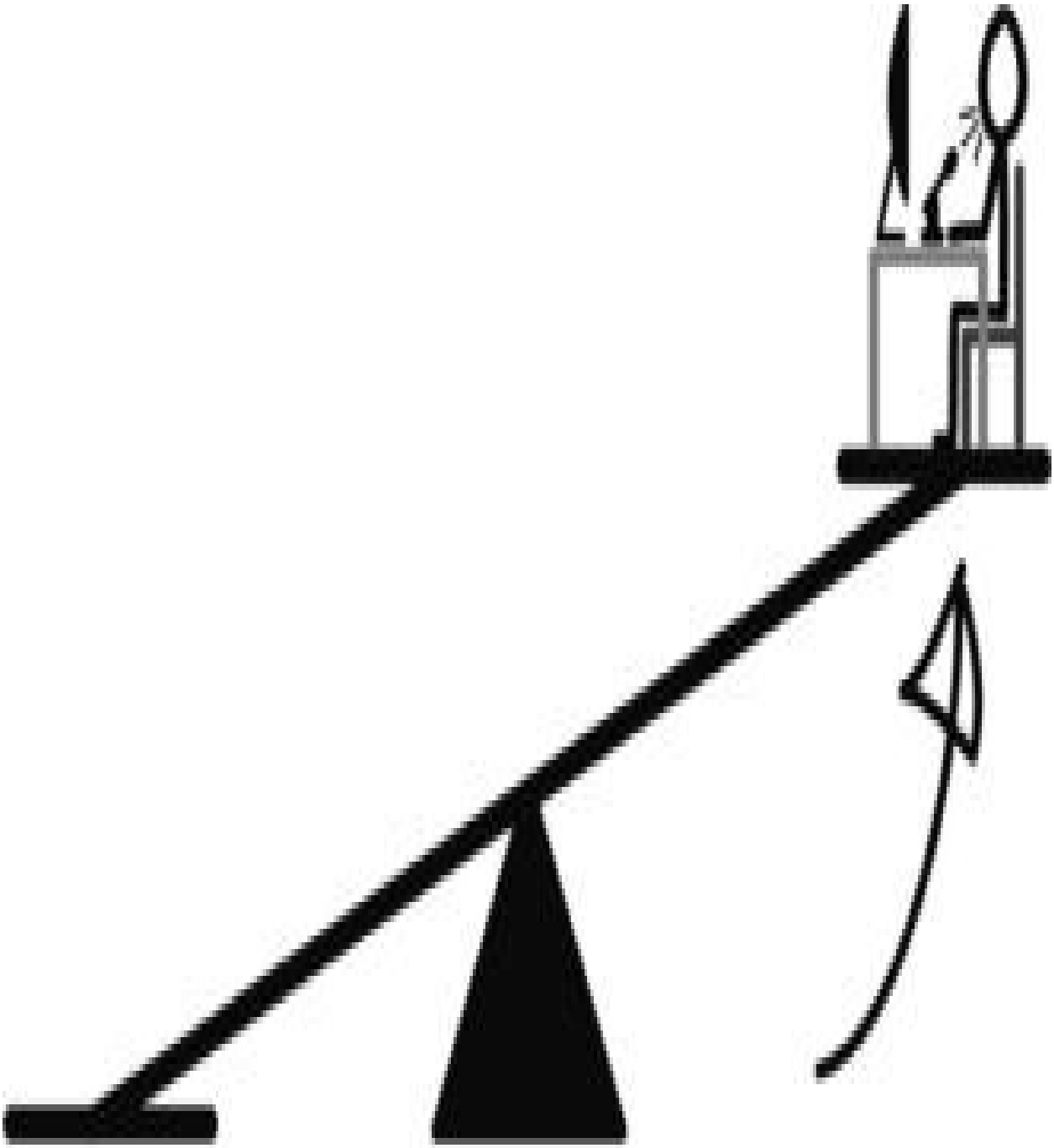
•Las tareas por escrito suelen causarles una frustración y estrés extremos.

•Puede que se queden atrás académicamente, ya que el trabajo escrito requiere bastante más tiempo, de manera que puede que no terminen todo lo exigido en el tiempo preestablecido.

•Puede que intenten evitar todas las tareas escritas o escribir tan poco como sea posible.

•Suelen tener baja autoestima.

Puntos fuertes comunes



FORTALEZAS

En general, los alumnos con disgfrafía suelen tener:

•Inteligencia normal o elevada.

•No presentan dificultades sociales o conductuales.

•Generalmente, no hay problemas académicos subyacentes.

•Puede que sean muy buenos oradores y se les ocurran interesantes e inusuales ideas.

•Creativos e imaginativos, buenos en las artes visuales o el diseño.

•A menudo son muy capaces con los ordenadores.

•Puede que tengan talento para la música, el teatro, el deporte u otras áreas del currículo que no requieren escribir.

Cómo ayudarles en el aula

Tu actitud es importante. Demuestra que comprendes que los problemas del alumno son reales y que no está siendo descuidado o vago cuando su trabajo escrito parece poco pulido. Sé comprensivo pero también deja claro que crees que son inteligentes y capaces de llegar muy alto académicamente. Sé consciente de que el acto de escribir necesita de una concentración extra, de modo que el alumno no será capaz de comprender y procesar información al mismo tiempo que escribe.

Encuentra maneras de sortear las dificultades del alumno para capacitarle y que esté a la par con el resto de la clase. Hazle saber que estás contento de ayudarle a nivel individual y eso hará que exprese sus necesidades. Puede que merezca la pena decirle dónde y a qué hora te puede encontrar cada semana, si desea venir a verte. Algunos profesores disponen de tiempo dedicado a las “consultas” de los alumnos. Sé positivo y optimista y trata de fomentar que crea en él mismo. Afortunadamente, hoy en día, hay muchas maneras de evitar la escritura a mano.

Durante las clases

Lo más importante es reducir la cantidad de trabajo por escrito que se requiere; esto permitirá a los alumnos con disgrafía llevar al día el contenido académico de tu materia.

•Reparte los apuntes impresos, de modo que dispongan de una copia correcta y legible de la que aprender.

•Si las copias contienen espacios en blanco que rellenar, asegúrate de que los espacios son lo bastante grandes para albergar una caligrafía más grande o mal posicionada. Si es posible, aumenta el tamaño y usa el doble espacio, e imprime en papel más grande si es necesario.

•Reparte preguntas breves y cerradas para responder en vez de enunciados que requieran de respuestas extensas como “Escribe un párrafo sobre”. Esto guiará el pensamiento de los alumnos y les ayudará a organizar sus ideas dentro de una secuencia lógica.

•El papel cuadriculado puede ser útil para ayudar en el despliegue de los cálculos matemáticos.

•Utiliza papel con unos márgenes mayores o con una plantilla para contribuir a su buena presentación.

•Controla que los alumnos estén siguiendo el ritmo de la clase cuando la actividad en cuestión implique escribir. Dales tiempo extra para las pruebas escritas.

•Permite que se use un ordenador para las tareas más largas, como las redacciones o proyectos y también para el trabajo de aula, si es posible. Esto les permitirá corregir.

•Averigua si los alumnos pueden grabar parte de la clase.

•Invítales a masajearse las manos uniéndolas o sacudiéndolas periódicamente para aligerar la tensión y mejorar el flujo sanguíneo. Hacer pequeñas flexiones de brazo desde una posición sentada puede brindarles también algo de alivio.

•Trata se asegurarte de que el alumno se sienta en una posición recta, con los pies en el suelo (véase Capítulo 5, Figura 5.1).

•Asegúrate de que no están demasiado cerca de otros alumnos, ya que puede que necesiten espacio para moverse.

•Si el alumno se sienta enfrente, puedes seguir más fácilmente sus progresos.

Deberes o tareas para casa

Los alumnos con disgrafía escriben más despacio que otros si lo hacen a mano, de modo que no serán capaces de hacer tantos deberes como los demás en el tiempo preestablecido. Trata de ser imaginativo y flexible. Si es viable, permíteles el uso de tecnología; bien un procesador de textos o bien un software asistido de voz.

Permíteles el uso de papel con un espacio de interlineado mayor o con una plantilla.

¿Hay otra forma de que los alumnos presenten su trabajo? Tal vez puedan hacer una presentación en PowerPoint en vez de una redacción, o crear un diagrama de flujos, un mapa mental, una linea del tiempo o un gráfico con viñetas. ¿Sería

apropiada una grabación de voz, una canción o un poema? Véase el Capítulo 9, que aporta algunas ideas en relación a la organización de pensamientos sobre el papel, para las redacciones y proyectos.

Al evaluar los trabajos, trata de fijarte en el contenido, no en la presentación. Trata de animarles siempre y de hacer sugerencias constructivas. Reconoce sus esfuerzos y sus progresos y evita siempre el bolígrafo rojo.

Pruebas y exámenes (véase Capítulo 10)

Ten en cuenta que existen maneras alternativas de examinar, como las pruebas orales, preparar un debate o dar una breve presentación; los tests, por ejemplo, pueden resultar todo un desafío y requieren escribir menos.

Se pueden realizar adaptaciones especiales para superar los estándares oficiales.Asegúrate de estar al tanto de ello. Los alumnos pueden solicitar disponer de tiempo extra o pueden usar un procesador de texto o un software de reconocimiento de voz. Si es el caso, tendrán que practicarlo en los exámenes y pruebas regulares de la escuela.

Ayuda individual

Tu actitud es importante. Es oportuno que los alumnos se beneficien de la ayuda y el consejo individual de un terapeuta ocupacional o de un psicopedagogo. Estos pueden dar consejos útiles y prácticos y presentarle al alumno una amplia gama de productos y estrategias disponibles.

•Los ejercicios manuales pueden mejorar el control de la motricidad fina.

•Los ejercicios de calentamiento para escribir pueden ser útiles.

•Frotarse las manos la una contra la otra o sacudirlas también puede aliviar la tensión muscular.

•Algunas personas con disgrafía pueden desarrollar un buen estilo de caligrafía cursiva que pueden utilizar si es necesario. Requiere de una gran cantidad de energía y concentración escribir bien y es muy lento, de modo que puede que no sea su método favorito, pero a veces resulta útil.

•Sujeción del bolígrafo. Con mucha frecuencia las personas con disgrafía tienen una sujeción incorrecta del bolígrafo o lo agarran con demasiada fuerza. Puede que sea necesario entrenamiento para adaptarse a una sujeción más convencional, como la de trípode, que se muestra en la Figura 4.1.

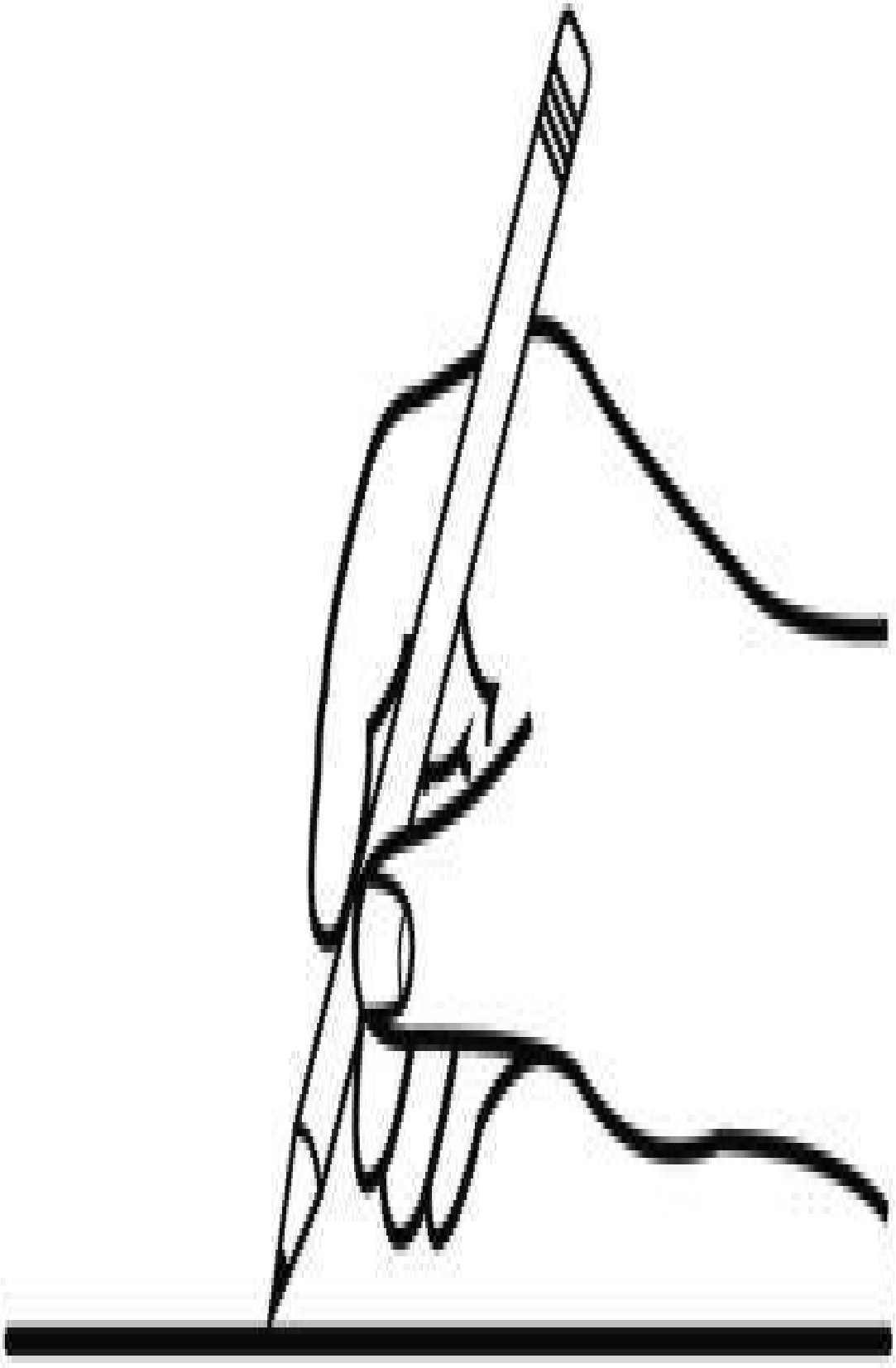


Figura 4.1. Sujeción de trípode del bolígrafo.

Existen en el mercado bolígrafos con formas especiales o con distintas sujeciones de caucho o de goma (véase Figura 4.2) y algunos alumnos los encuentran útiles.

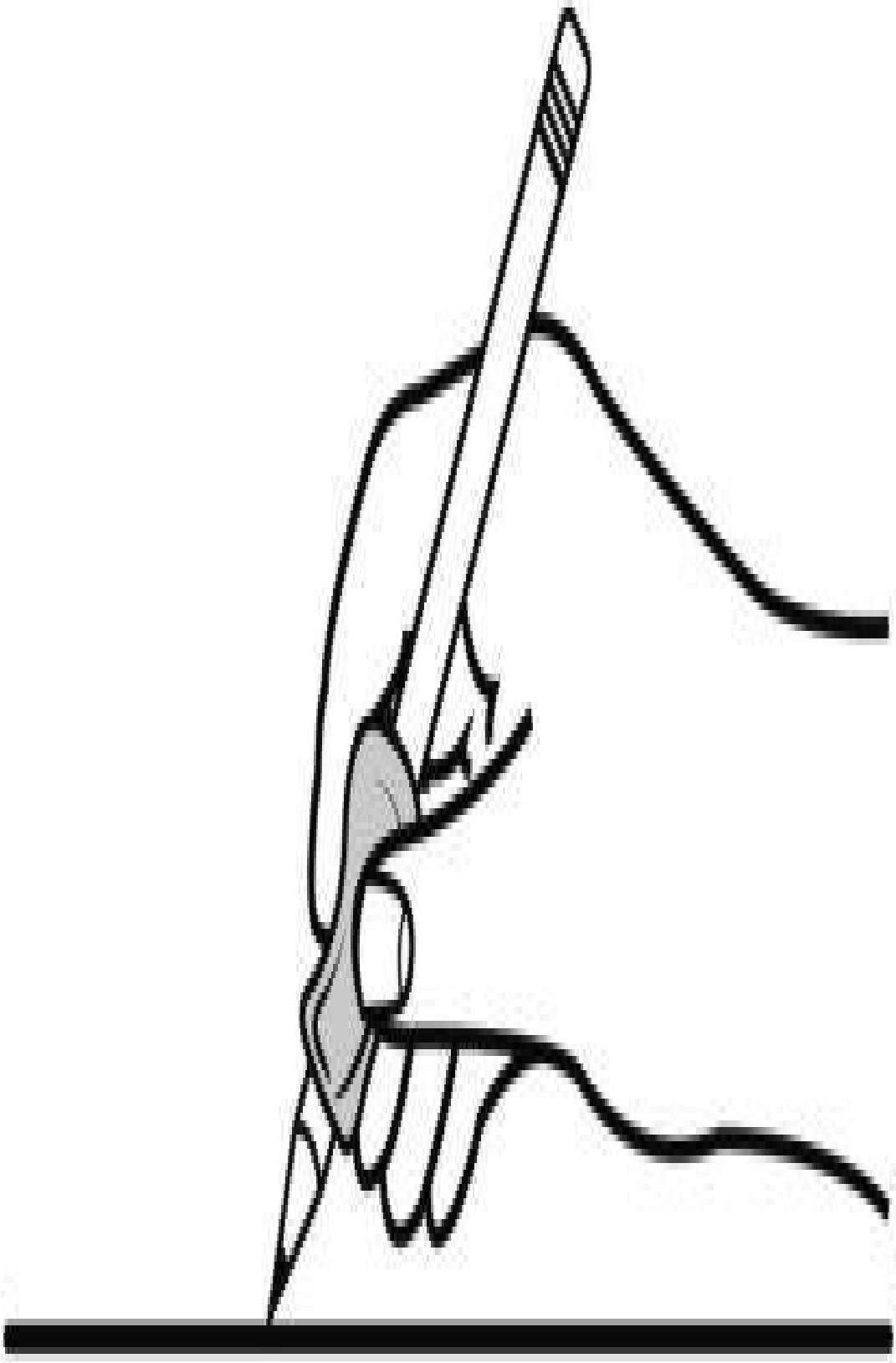


Figura 4.2. Bolígrafo con sujeción de caucho.

Consejos varios

Puede ser que los alumnos encuentren fácil usar un soporte inclinado que les permita escribir con el papel situado en un ángulo ligeramente inclinado (Figura 4.3). Se encuentran disponibles comercialmente.

También puede ser beneficioso un soporte ortopédico para el asiento. Se trata de un cojín que ayuda a mantener una buena posición estando sentado; esto contribuye a mejorar la caligrafía.

Merece la pena hacer también una revisión de la vista, puede ser que los ojos del alumno no estén trabajando al unísono de una manera apropiada. Un optometrista comportamental puede dar consejos y sugerir alguna forma de terapia visual.

Figura 4.3. Posición al escribir usando un soporte inclinado para la mesa.

El uso de un ordenador para escribir ha beneficiado a muchos alumnos con disgrafía. Al alumno se le debe enseñar a teclear con eficiencia. Puede conseguirse un software de reconocimiento de voz (o de reconocimiento del habla). Le permite al alumno hablarle al ordenador, que producirá las palabras en formato de texto. Hay diversos productos en el mercado. Estos han demostrado marcar una enorme diferencia para los alumnos con disgrafía que entonces se sienten liberados para poder pensar claramente mientras le “explican” sus ideas al software.

▪

Ideas clave

✓La disgrafía es una DEA reconocida.

✓Es un problema con el acto físico de la escritura a mano y con la organización de pensamientos sobre el papel.

✓Los alumnos tienen un nivel intelectual y una capacidad lectora entre normal y por encima de la media. La ortografía puede verse afectada, pero no siempre es el caso.

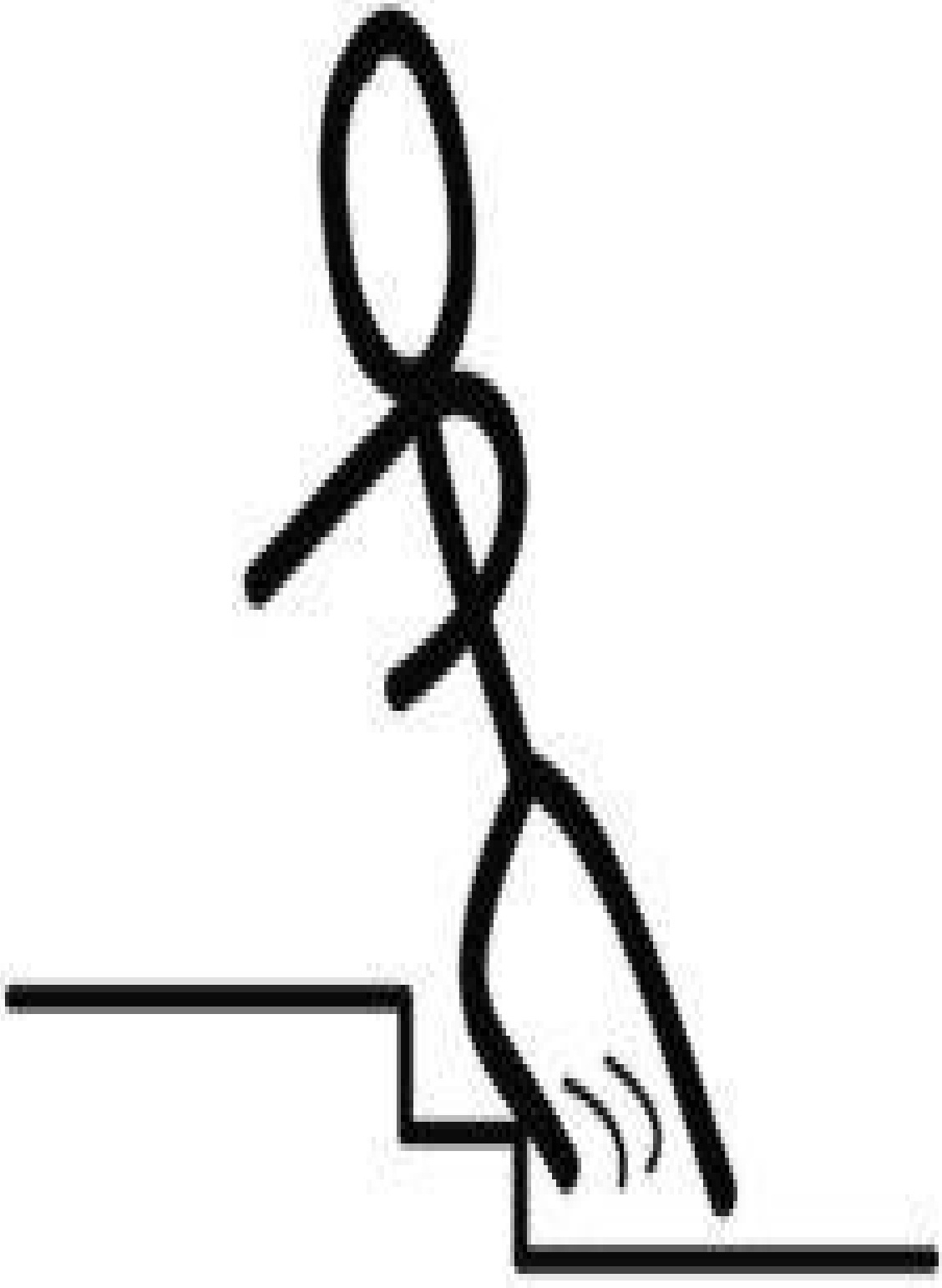
✓El diagnóstico temprano y la terapia de escritura pueden ayudar en gran medida, pero es un problema que no tiene “cura”.

✓Los profesores deben ser empáticos y evaluar el contenido de los textos, no la apariencia.

✓Los alumnos necesitarán de tiempo extra para las tareas en las que hay que escribir a mano.

✓El uso de tecnología transformará la calidad del trabajo producido.

5. Dispraxia



Qué es la dispraxia

Las personas con dispraxia tienen dificultades con la coordinación muscular y el movimiento. Los músculos en sí mismos son normales, pero la dispraxia es el resultado de un desorden del “cableado del cerebro” (neurobiológico). Las habilidades de motricidad fina que controlan los movimientos de precisión, especialmente de las manos, o las habilidades de motricidad gruesa que controlan el conjunto de los movimientos corporales pueden verse afectadas, así como el habla.

Las funciones ejecutivas también se ven afectadas por la dispraxia, lo que conlleva problemas con la organización, la memoria a corto plazo, la planificación y la interacción social.

La dispraxia se da en un amplio rango que va desde el nivel leve al moderado o severo; y no afecta a la inteligencia general.

La causa de la dispraxia se desconoce y puede que se deba a varios factores. En algunos casos hay evidencia de que se da en varios sujetos de la misma familia. Se piensa que hasta un 5 por ciento de los niños pueden presentar algún grado de dispraxia, y en la actualidad se diagnostica más a niños que a niñas (NHS Choices; Lingam et al., 2009).

¿De dónde proviene el nombre?

Dis es un prefijo griego que significa dificultad. Praxia viene de una palabra

griega que significa hacer. De modo que dispraxia significa dificultad para hacer.

El Trastorno del Desarrollo de la Coordinación (TDC) es otro término empleado para dispraxia, y ambos se usan a menudo indistintamente. Decir “del Desarrollo” significa que la persona nació con esa condición, y que no sucede como consecuencia de lesiones o enfermedades. Por simplificar, el término “dispraxia” será el empleado a lo largo de este capítulo. Es un trastorno común que afecta a la coordinación de la motricidad fina y/o gruesa en niños y adultos.

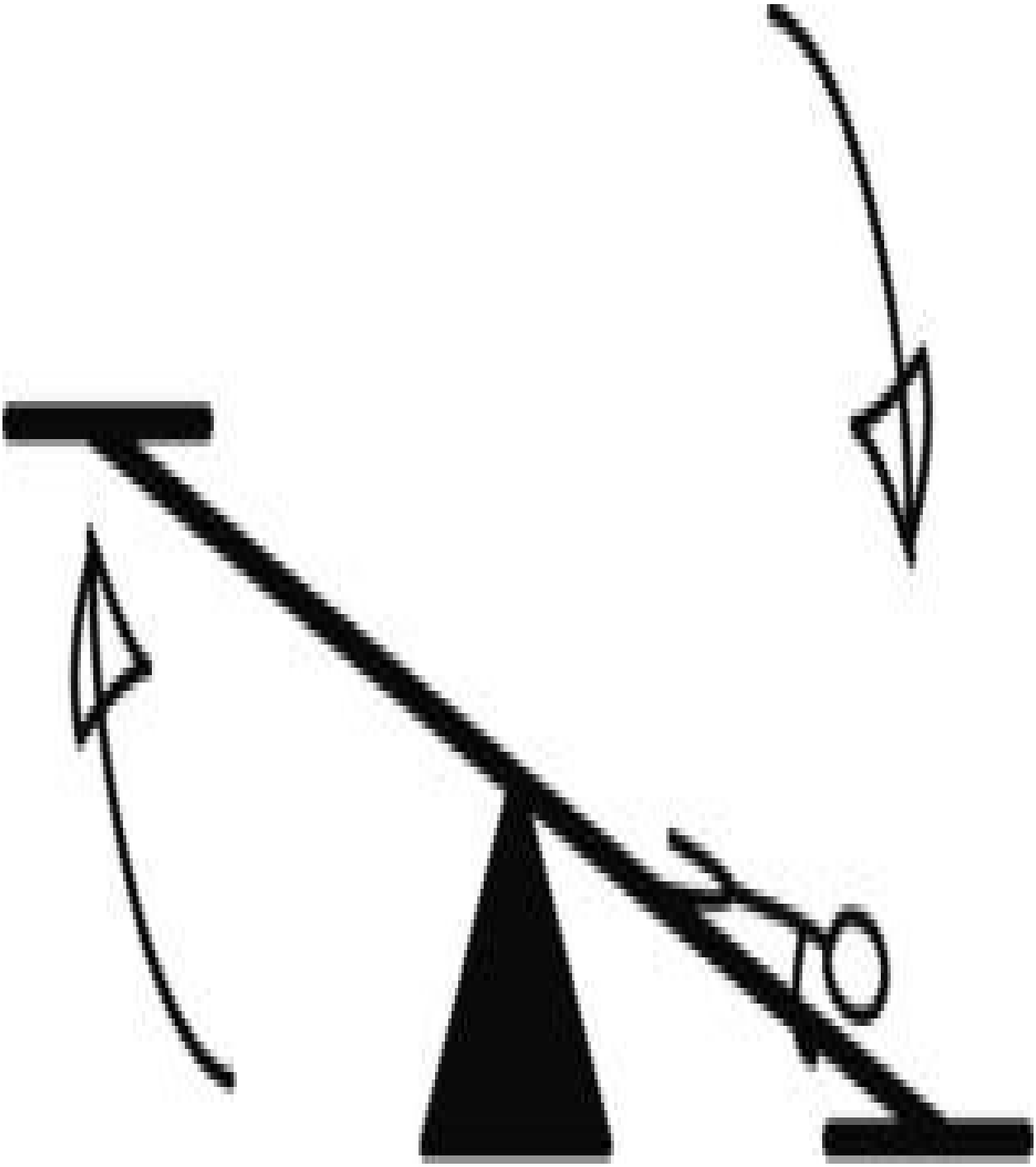
La Dispraxia Foundation (2015) reconoce, además de todo lo relacionado con la coordinación motora, la existencia de muchas dificultades no motoras que también pueden sufrir las personas con dispraxia, lo cual puede tener un significativo impacto en su vida diaria. Estas otras dificultades incluyen la memoria, la percepción y el procesamiento, así como problemas añadidos con la planificación, organización y ejecución de movimientos en el orden correcto en todas las situaciones. La dispraxia puede afectar también a la expresión oral.

Cómo identificar al alumno con dispraxia

Busca al estudiante que quizás llegue a tu clase aturdido y un poco tarde. Puede que se le caigan cosas, que las pierda o que olvide el equipamiento; puede que se mueva de forma nerviosa o incluso ¡que se llegue a caer de la silla!

Estos estudiantes suelen hacer buenas contribuciones durante la clase, pero su trabajo escrito es desordenado y desorganizado y no parece que hagan justicia a su habilidad. Puede que tengan especial dificultad con los deportes, especialmente los juegos de pelota, y a menudo son elegidos los últimos cuando se forman equipos.

Indicadores comunes



DEBILIDADES

Los alumnos con dispraxia mostrarán algunos de los indicadores detallados, pero no todos. Recuerda que algunos alumnos puede que también tengan otras dificultades específicas de aprendizaje.

Habilidades de motricidad gruesa

•Mala coordinación; pueden parecer torpes. Tienden a tropezarse, derramar o verter cosas.

•Pueden estar inquietos en clase.

•Una mala conciencia espacial, tienden a chocarse contra las personas o las cosas.

•Dificultad con los juegos debido a problemas de coordinación. No se les da bien coger la pelota, permanecer en equilibrio, la gimnasia, montar en bici, bailar.

•Tienen una apariencia descuidada y desaliñada.

Habilidades de motricidad fina

•Mala caligrafía e inmadurez en el dibujo.

•Dificultad para el uso de instrumentos en materias como geometría, ciencias, cocina y tecnología del diseño.

•Lentos al vestirse; problemas con los botones, nudos y lazos.

Organización

Puede que tengan dificultad para seguir horarios; puede que olviden o se hagan un lío con los compromisos.

•Dominan mal los tiempos; suelen llegar tarde y aturullados.

•Asignar el tiempo necesario a cada tarea.

•Encontrar el camino correcto; entran en la habitación equivocada o llegan en el momento equivocado. Tienen un escaso sentido de la dirección.

•Guardar archivos, libros o el material en orden y traer el material correcto a la clase.

•Acordarse de hacer los deberes; harán los deberes o tareas que no tocan o si han hecho los correctos, se olvidarán de entregarlos.

•Les cuesta tomar apuntes de forma ordenada.

Mala memoria a corto plazo

Puede que tengan dificultades para:

•Recordar un conjunto de instrucciones o una rutina. Recordar nombres de personas y lugares.

•Recordar códigos, números de teléfono y dónde tienen lugar las clases.

•Retener números mientras resuelven problemas matemáticos, de modo que puede que tengan problemas con la aritmética mental, aunque tal vez se les den bien los desafíos matemáticos más complejos.

•Memorizar tablas de multiplicar.

•Repasar con rapidez; requieren de más tiempo para aprender porque la información debe almacenarse en la memoria a largo plazo.

•Retener información; deben volver a aprender regularmente el material.

Pruebas y exámenes

Tienen dificultad en la interpretación de preguntas; puede que las interpreten demasiado literalmente o no den bastantes detalles en las respuestas.

•Las respuestas redactadas están desorganizadas, ya que los pensamientos están desarticulados.

•No gestionan bien el tiempo en los exámenes; pueden dedicarle demasiado tiempo a una pregunta o abordar un número incorrecto de las mismas.

•La caligrafía puede ser muy mala; su trabajo parece desaliñado y puede deteriorarse aún más cuando se adueña del alumno la presión del tiempo y la fatiga. El trabajo escrito puede incluir frecuentes tachaduras.

•Las respuestas a las preguntas escritas con frecuencias son más cortas de lo esperado. Esto puede ser debido al hecho de escribir estando cansado o porque pasan por alto las sutiles inferencias del enunciado.

Percepción sensorial

Los alumnos con dispraxia pueden ser hipersensibles a los estímulos de entrada (luz, sonido, tacto, olor, gusto) o pueden tener menos sensibilidad de la normal, cosa que afectará a su conducta.

•No les gusta la sensación que dan ciertas telas o la textura de ciertos alimentos, así como que los demás les toquen.

•Les resulta difícil filtrar el ruido de fondo; puede que se cubran los oídos, canturreen o golpeteen con el bolígrafo para bloquear el ruido, especialmente si están tratando de concentrarse.

•No les gustan ciertos sonidos.

•Las luces brillantes o relampagueantes les producen una sobrecarga sensorial.

•Puede que las aulas con murales y carteles les distraigan mucho. Algunos alumnos no pueden procesar información proveniente de más de un sentido a la vez, de modo que tal vez aparten la vista si están escuchando o eliminen cualquier otro elemento extra. (Esta actitud tiene desafortunadas consecuencias, ya que pueden parecer antipáticos y pasar por alto algunas claves del lenguaje corporal).

•Pueden ser menos sensibles de lo normal al frío o al dolor que la mayoría de alumnos.

•Puede que sean duros con los demás mientras juegan.

•Tienden a estar inquietos para retroalimentar los receptores musculares, cosa que les ayuda a mantenerse en equilibrio.

-

Testimonio

Irene se pasea invariablemente en camiseta de tirantes en pleno invierno; a pesar de las súplicas de sus padres y del personal de la escuela. No siente el frío.

-

Social y emocional

•Puede que sean menos maduros emocionalmente que su grupo de pares. Quieren tener amigos, pero no están seguros de cómo participar socialmente a un nivel más superficial.

•Tienen mediocres habilidades interpersonales y dificultad para leer el lenguaje corporal.

•No pueden captar fácilmente información inferida o tácita.

•Interpretación literal del lenguaje, de modo que tienden a no captar las bromas.

•No son conscientes de las normas que regulan la distancia personal; puede que se acerquen demasiado o se mantengan demasiado alejados de los demás. Dificilmente encajan en la multitud; a menudo son incapaces de participar en una charla amistosa, ya que no saben qué decir o sus intereses son diferentes.

•La socialización les cansa; puede que deseen disponer de algún tiempo a solas. Pueden convertirse en personas aisladas o en “solitarios”. Esto se ve incrementado por unas pobres habilidades para el deporte en equipo, que tratarán de evitar.

•Suelen desarrollar mecanismos de compensación que resulten inapropiados; interrumpir conversaciones, ser molestos o adoptar el rol en clase del “bromista/payaso” para lograr una reacción. El grupo de pares puede encontrarlos inmaduros y molestos. Algunos alumnos compensan esta actitud sumergiéndose en los juegos de ordenador o los libros para evitar el contacto social y un posible rechazo.

-

Testimonio

Emilia nunca estaba sin un libro, incluso durante las comidas. Siempre llevaba consigo el siguiente libro que iba a leer, cuando apenas iba por la mitad del anterior. Lo hacía para asegurarse de no quedarse nunca sin un libro. Le resultaba menos agotadora la compañía de los personajes de ficción que sus propios compañeros.

-

Depresión

Este es un problema común para los alumnos con dispraxia. La depresión se manifiesta en ellos, ya que estos estudiantes se sienten torpes y raros. Puede que sientan vergüenza cuando sufren accidentes.

•No son capaces de destacar en los deportes de la escuela.

•Su trabajo escrito tiene una apariencia desaliñada, lo que puede hacer que reciban un feedback negativo por parte de los profesores.

•No se sienten valorados por su intelecto o potencial real.

•Tienen baja autoestima y suelen aislarse socialmente.

•Tienen problemas para hacer amigos; son vulnerables.

•Pueden padecer acoso y ser el blanco de bromas, ya que son considerados como diferentes y raros a nivel social.

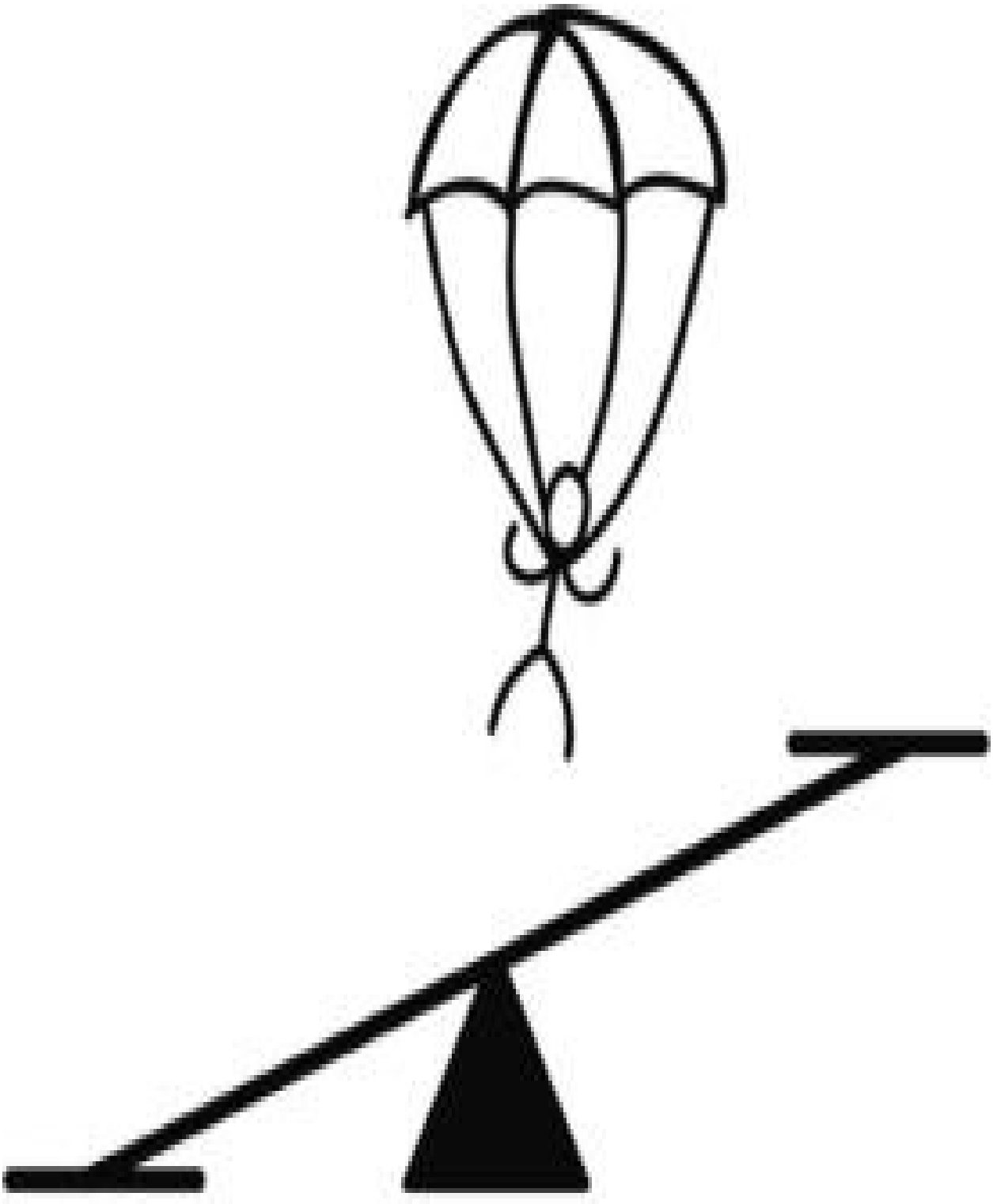
•Deben invertir mucho esfuerzo extra al realizar acciones físicas, recordar cosas y en las interacciones sociales. La consecuencia es que a los alumnos con dispraxia les suele cansar mucho hacer frente a la jornada escolar. Realmente es de gran valor que puedan disponer de ciertos momentos tranquilos, si es posible.

Testimonio

Imagina montar en bici con el manillar suelto. Montarla necesitaría estar constantemente corrigiendo la dirección, dado que cada brecha haría que la rueda posterior saliera despedida. No podrías relajarte nunca y sería muy agotador. Así es la dispraxia para mí. Las acciones simples a veces requieren de una exorbitante cantidad de concentración y es difícil no sentir cierto grado de inadecuación cuando se considera que los demás realizan estas tareas sin esfuerzo (John, estudiante con dispraxia).

-

Puntos fuertes comunes



FORTALEZAS

Los estudiantes con dispraxia son pensadores laterales, imaginativos, que piensan “fuera de los marcos preestablecidos”. Son:

•Creativos; pueden destacar en el diseño, el uso del color y las textures y la fotografía.

•Son imaginativos; se les da bien escribir relatos, obras de teatro o poemas. Son buenos en la literatura o la poesía.

•Capaces de recordar acontecimientos muy lejanos en el tiempo con detalle.

•Puede que tengan especial interés en ciertos temas y sean grandes conocedores de los mismos.

•Puede que destaquen en matemáticas y que tengan muy buenas habilidades para las TIC.

•Resueltos; perseverarán a lo largo del camino que han escogido. La vida siempre ha presentado obstáculos, por tanto no se sentirán desanimados facilmente.

•Puede que sean buenos oralmente y se les dé bien debatir, narrar historias o la interpretación.

•Se relacionan muy bien con los niños más pequeños y con los animales.

•Son sorprendentemente sinceros.

Una visión desde dentro

El estar tendidos en diagonal en un universo paralelo significa que tenemos una visión brillante e inusual de la vida. Vemos cosas que los demás no pueden ver, y por esa razón siento que somos muy afortunados de ser dispráxicos (Victoria Biggs, de su libro Caged in Chaos: A Dyspraxis Guide to Breaking Free).

Cómo ayudarles en el aula

Tu actitud es importante. Sencillamente, siendo consciente de las genuinas dificultades del alumno ya estarás marcando una diferencia. Los alumnos con dispraxia a menudo se sienten torpes y estúpidos. Por ello, es importante hacerles saber que no eres de esa opinión. Aclara que valoras su intelecto y contribuciones en clase y que esperas de ellos que lo hagan bien. Trabaja con ellos y discute qué técnicas les son de más ayuda para aprender. Manténte abierto a las ideas provenientes de los alumnos. Son expertos a la hora de lidiar con la dispraxia y pueden ser de ayuda para que se te ocurran estrategias efectivas.

Dificultades motrices

Suelen tener dificultades para sentarse: ¿hay sillas en tu clase en las que sea fácil mantenerse en equilibrio? Las de los laboratorios de ciencias a menudo son las peores, ya que se espera que los alumnos se mantengan en equilibrio sobre unos taburetes muy altos. ¿Hay alguna alternativa? En términos ideales, el alumno debería estar sentado con su espalda recostada en ángulo recto, de manera que sus pies descansen firmemente en el suelo.

Deja que los alumnos con dispraxia se sienten cerca de la pizarra para que puedan verla claramente y que tú puedas observar sus progresos. Pueden sentirse más implicados en la clase y es menos probable que se distraigan. Además también les va mejor sentarse en un extremo de una hilera que en el medio.

Suelen moverse nerviosamente: si están meneándose puede ser que lo hagan para mantenerse en equilibrio y sostener la actividad muscular. Intenta no

irritarte. Puede que les resulte beneficioso dar alguna vuelta por el aula de forma periódica.

Testimonio

Cuando estás situado en un alto taburete sin respaldo ni reposabrazos, puede que tengas que ocuparte de mantenerte en equilibrio, en vez de escuchar al profesor (Victoria Biggs, de su libro Caged in Chaos: A Dyspraxic Guide to Breaking Free).

Les gusta tener algo que manosear: una pelota antiestrés o equivalente puede ser útil y a veces contribuye a su concentración. También puede hacer que paren de golpetear con el lápiz, cosa que suele molestar a todo el mundo.

Anticípate a los accidentes potenciales: asegúrate de que los alumnos son conscientes de los escalones y otros obstáculos que haya cerca de tu aula. Mantén despejado el suelo del aula: que no haya mochilas, libros o abrigos en el suelo, ya que constituyen un peligro. Ten particular cuidado con las cuestiones prácticas. Si impartes una materia práctica, a buen seguro que se producirán los accidentes. Trata de mantener la calma y ser consciente del procedimiento a seguir si se rompe el equipamiento o se vierten las disoluciones. Sencillamente, trata de hacer que el alumno esté tan a salvo como sea posible.

Con el uso de instrumental y equipamiento: las dificultades de control de la motricidad fina pueden hacer que sea difícil el uso de instrumentos que requieren habilidad. Trata de anticiparte a los problemas y evitar que nadie sienta angustia. Se puede brindar equipamiento especial si el presupuesto de la escuela lo

permite. Unas tijeras más grandes, unos recipientes más estables o instrumentos geométricos adaptados pueden hacerles la vida más fácil.

Si dictas apuntes (véase Capítulo 2), reduce la cantidad de actividades por escrito requeridas tanto como se pueda. Reparte apuntes impresos, a ser posible con espacios en blanco que rellenar, de modo que el alumno pueda mantenerse atento a la clase y seguirla. La redacción física de apuntes es agotadora y la consecuencia puede ser que estos resulten inexactos e ilegibles. En estos casos, los problemas de memoria a corto plazo pueden causar dificultades. Ten esto en cuenta, si el alumno se está concentrando en la caligrafía no será capaz de procesar o recordar el contenido.

Testimonio

Nunca he podido copiar de la pizarra. Para cuando bajaba la cabeza ya me había olvidado de lo que se supone tenía que escribir (John, estudiante con dispraxia).

Caligrafía y presentación (véase Capítulo 4)

La escritura suele ser lenta, laboriosa, imprecisa y poco pulida. Para facilitar la tarea pueden adquirirse bolígrafos y lápices con diferentes sujeciones, reglas imantadas o que no se resbalen ni muevan mientras se usan, y otros instrumentos matemáticos adaptados.

Sobre la posición para escribir: trata de asegurarte de que los alumnos están

sentados en ángulo recto en la mesa, con sus pies descansando firmemente en el suelo, con el peso bien distribuido.

La mesa debe estar a una altura cómoda (véase Figura 5.1). También puede que ayude disponer de un soporte inclinado para la mesa o un cojín de asiento (véase Capítulo 4, Figura 4.3).

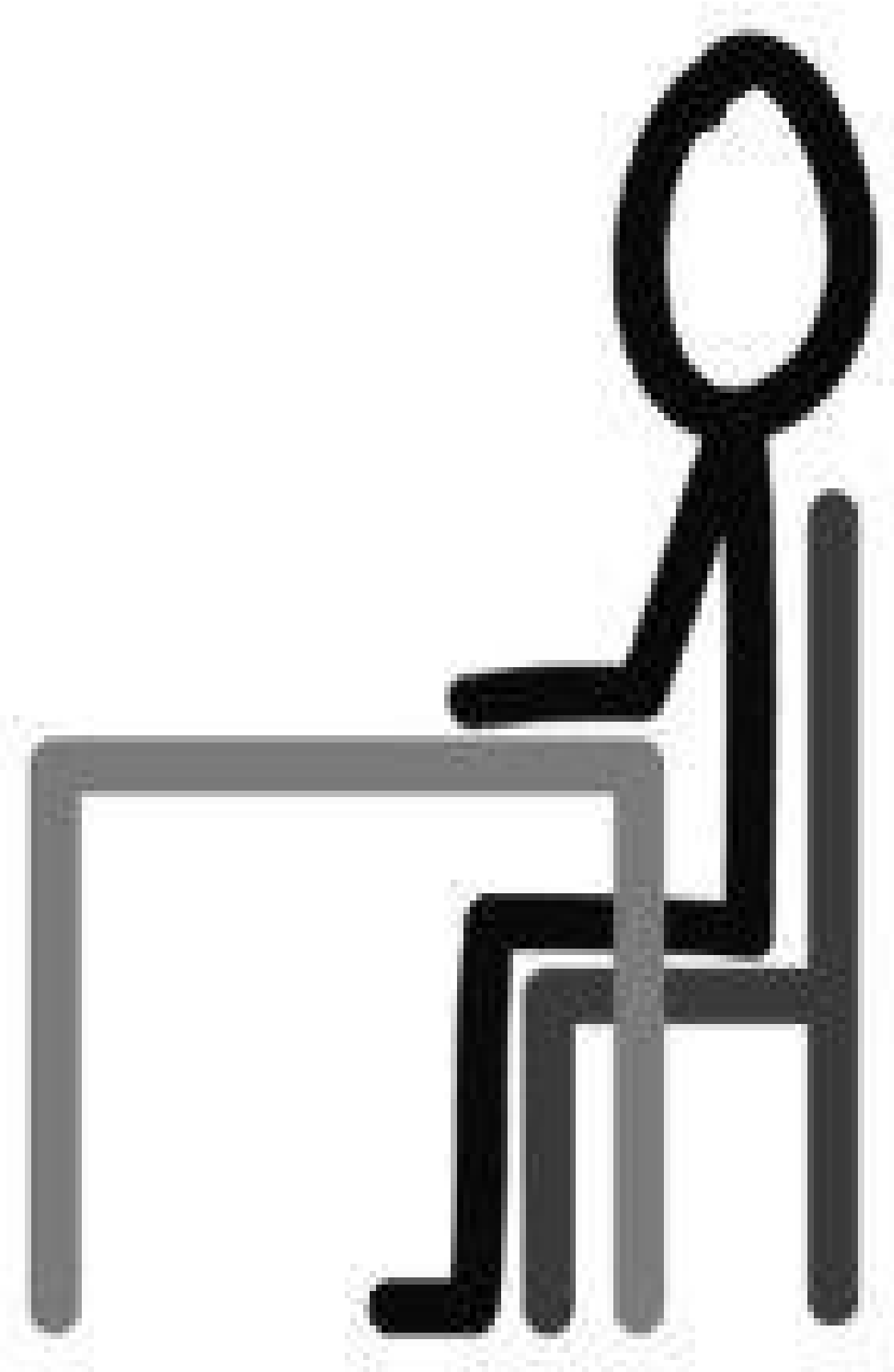


Figura 5.1. Postura sentada ideal.

Cuando se hagan planos puede ayudar usar papel grande o cuadriculado. Revisa regularmente el trabajo escrito del alumno para ver que sea riguroso. Los alumnos deben seguir practicando la caligrafía y las habilidades de motricidad fina aunque les resulte difícil.

Enseñanza multisensorial (véase Capítulo 2)

Trata de reforzar tus clases de una manera multisensorial. Incluye estímulos visuales, auditivos y kinestésicos y varía las actividades.

Las lecciones resultan más fáciles de recordar si implican la participación activa del alumno. Reducir el tiempo dedicado a la escritura permite a los alumnos disponer de más tiempo para participar en el aula.

Uso de ordenadores y de tecnología

Se debe animar a los alumnos con dispraxia a practicar sus habilidades con los ordenadores tan a menudo como sea posible, especialmente con las redacciones y proyectos. El uso de un teclado elimina la dificultad física de escribir y los alumnos pueden concentrarse en el contenido de lo que están escribiendo y en su hilo de pensamientos. El resultado suele ser mucho más maduro y revelador. También se pueden mover los párrafos y esto contribuye a la organización del escrito. Además, el trabajo se puede ilustrar muy bien con gráficos y diagramas, que pueden incluirse en el mismo.

Algunos alumnos prefieren tomar apuntes en clase usando un pequeño procesador de textos y puede ser posible brindarles ese tipo de dispositivo. Descargar y almacenar información puede ser un problema, ya que esto requiere de más reflexión.

También se puede considerar el uso de los dispositivos de grabación como el software de reconocimiento de voz.

La calidad del trabajo producido usando tecnología refleja mejor las capacidades del alumno y debe ser algo de lo que estar orgulloso.

Trabajar con los demás

El trabajo en parejas suele funcionar mejor si escoges a miembros con habilidades complementarias. Pueden dividir las tareas, pero asegúrate de que ambos alumnos están activamente implicados.

El trabajo en grupo puede resultar todo un reto para los alumnos con dispraxia, aunque puede funcionar bien con un poco de “gestión del escenario”. Debes escoger los grupos pensando en equilibrar el talento de cada uno. Además eso eliminará la ansiedad que genera la posibilidad de no salir escogido. Tal vez los alumnos consideren a los compañeros con dispraxia como “raros” y no les elijan. Asigna diferentes roles dentro de los grupos y vigila que se dirijan los unos a los otros con educación y no haya espacio para el acoso. Cambia los agrupamientos en cada sesión.

A veces los alumnos con dispraxia tienen sus propias ideas, diferentes y creativas, y disfrutan de tener la oportunidad de trabajar solos y seguir sus propios intereses. Creo que está bien que puedan hacerlo a veces, pero no como norma, y es mejor si hay otros alumnos que también quieran trabajar en solitario.

Habilidades organizativas (véase Capítulo 9)

La desorganización es una parte integral del hecho de ser dispráxico y esto puede afectar seriamente al progreso en la escuela. El Capítulo 9 aborda estrategias para compensarlo y hallar mecanismos para lidiar con ello.

Deberes o tareas para casa

Indica los deberes que deberán hacer al principio de la clase y sé muy claro: es mejor dar instrucciones tanto por escrito como verbales.

•¿Pueden dictar los deberes en su teléfono móvil?

•¿La escuela dispone de un sistema de intranet donde colgar los deberes?

•Si repartes un folio impreso, asegúrate de que lo introducen en su libro de texto o carpeta. Puedes imprimir pegatinas para usarlas con este cometido.

•Si los alumnos copian qué hay de deberes, revisa que sea correcto.

•Da instrucciones claras, incluyendo cuándo esperas que te manden el trabajo, cuándo hay que completarlo y dónde entregarlo y si se puede hacer por ordenador.

•Muestra claramente cómo te gustaría que entregaran el folio. Son útiles las instrucciones como “subraya con una regla”, “este diagrama debe ocupar la mitad de la página” o “dibuja un recuadro con lápiz sobre un folio cuadriculado”.

•Considera la posibilidad de darles una versión más grande del folio de ejercicios, especialmente si contiene huecos en blanco que rellenar o espacio en el que trabajar. No te dejes tentar por repartir folios de ejercicios de tamaño reducido para ahorrar papel.

•¿Puedes asignarle al alumno un compañero al que pueda telefonear por la tarde si no está seguro de lo que tiene que hacer?

•Varía poniendo diferentes tipos de deberes como proyectos creativos, diagramas de flujo, mapas mentales, pruebas, juegos con palabras, inventarse canciones, raps, poemas, debates y juegos.

•Al corregir los deberes, corrige el contenido, no la presentación. Reconoce y elogia los progresos y el esfuerzo. Trata de brindar comentarios útiles y constructivos para que el alumno los recuerde en ocasiones posteriores.

•Decide qué es importante corregir cada vez y, como en otras ocasiones, evita el

bolígrafo rojo.

Fuera del aula

Los alumnos con dispraxia valoran tu apoyo. Trata de ser consistente, cercano y de mente abierta. Haz que el alumno sepa que comprendes su dispraxia y deseas realmente ayudarle y hacerle la vida más fácil. Celebra los éxitos cuando se produzcan y tendrás ya mucho camino adelantado a la hora de marcar una gran diferencia. Los alumnos con dispraxia tendrán otras muchas dificultades en relación a la escuela. Es útil ser consciente de estas, aunque no sean directamente relevantes para tu asignatura.

Clase de Educación Física

Por múltiples razones puede ser una pesadilla para los alumnos con dispraxia. Cambiarse de ropa requiere de mucho más tiempo y puede ser molesto, especialmente si el vestuario está lleno de gente: encontrar su equipo de entre las mochilas o taquillas, abrirlas con llaves o códigos, luchar con los botones y cordones con la presión de llegar a tiempo, etc. Su poca destreza puede resultar estresante y difícil.

¿El alumno puede entrar un poco más temprano y abandonar la clase un poco antes para cambiarse? Tiene la ventaja de que el vestuario no estará lleno de gente, hecho que reduce las posibilidades de perder su equipo. Reduce el estrés y significa que no llegará tarde a la siguiente clase.

Testimonio

Para imaginarte cómo es para ellos realizar estas rutinas, ponte unos grandes guantes de goma y trata de quitarte una camisa de botones y unos pantalones, para cambiártelos por el equipo de deporte que incluye zapatillas con cordones. Dispones sólo de cinco minutos para hacerlo.

Todas las partes de su equipo deben estar marcadas claramente con su nombre, preferiblemente con letras claras o con un código de color, de modo que las pueda encontrar rápidamente. Se debe animar a los padres a equiparles con ropa que sea más fácil de poner, como zapatos y camisetas con cinta de velcro en vez de cordones o botones.

A veces los propios padres estarán dispuestos a dejar en la escuela algo de ropa deportiva de repuesto para el alumno, con su nombre puesto, para que la escuela la guarde para casos de emergencia. Disponer de equipamiento de repuesto, como palos de hockey o espinilleras, que puedan tomar prestado, puede reducir el estrés cuando se olvidan el equipo al ir a la escuela.

Los deportes de equipo pueden resultarles muy difíciles, especialmente si implican lanzar y recoger una pelota; los alumnos serán conscientes de que decepcionan a los demás.

Es probable que sean los últimos escogidos por sus compañeros, de modo que tratan de evitar esta situación. Suele ser más fácil si el profesor forma los equipos con antelación.

¿Es posible que el alumno desempeñe algún rol fijo como el de árbitro, juez de línea o tanteador? Cumplir con un rol oficial les otorga un papel importante en el deporte y pueden asistir a los partidos como valorados miembros del equipo.

Cuando los alumnos se hagan mayores puede que deseen apuntarse a otros deportes que se adapten más a sus habilidades. Se recomiendan la natación, los bailes de salón, correr, las artes marciales, el pilates y el kayak. Estos contribuyen a desarrollar la fuerza, mejorar la coordinación e incrementan la confianza en uno mismo.

Testimonio

Tengo recuerdos felices de cuando llevaba a un grupo de alumnos para una clase semanal de navegación. En el grupo estaba Olivia, que era una extrovertida niña con dispraxia, y su mejor amiga, Annie, que era una marinera excelente aunque más seria que Olivia. La destreza de Annie, junto al entusiasmo de Olivia y su sentido de la diversión, hacían de ellas un gran equipo. Todos pasábamos un buen rato; pero lo que sí teníamos que procurar es disponer de 15 minutos extra al final de cada clase ¡para que Olivia lograra liberarse de su empapado traje!

Comida y hora del recreo

Las filas en el comedor, durante la comida, están llenas de gente y a menudo marcan un momento estresante. Cargar con bandejas de comida puede ser bastante arriesgado para los alumnos con dispraxia. ¿Pueden disponer de la ayuda de un compañero que cargue con su bandeja? Nada resulta más angustioso en un comedor lleno de gente que se te caiga una bandeja de comida al suelo.

Puede que coman el almuerzo más despacio y de forma menos limpia que sus compañeros. Si no les da vergüenza usar una servilleta para ello, pueden ponérsela en la camiseta para evitar tener que estar toda la tarde con la camiseta manchada de comida. ¿Pueden irse a comer un poco antes, junto a un amigo? ¿Pueden disponer de la opción de llevar el almuerzo en una fiambrera?

Los momentos de la comida y del patio a menudo no están estructurados ni supervisados. Pueden ser infelices y estresantes para los alumnos con dispraxia, ya que se pueden producir burlas y acoso. Puede que el alumno no quiera sumarse a los juegos en el patio o extraescolares y tenga otros intereses como una manera de “escapar”.

-

Testimonio

En el instituto mi hijo se refugiaba en la biblioteca a la hora de comer. Tenía un ordenador portátil pero no había ningún sitio donde enchufarlo o imprimir sus tareas. Las taquillas estaban en una parte del edificio muy alejada de donde él pasaba la mayor parte del día, de modo que siempre estaba perdiendo cosas o se las robaban (Madre de un chico con dispraxia).

-

Inclusión social

Las situaciones sociales pueden ser todo un reto para los alumnos con dispraxia y puede que se aíslen y se depriman. Trata de asegurarles que hay muchas opciones y valiosos roles que pueden desempeñar. Anímales a asistir a

actividades extraescolares que sean de interés en la propia escuela. Es mucho más fácil hacer amigos a través de una actividad común. Hay muchas posibilidades como la fotografía, el cine, el ajedrez, los clubs de debate, la política, los problemas medioambientales, la informática o hacer de monitor de los niños más pequeños.

Pueden hacer de fotógrafos o reporteros del periódico de la escuela, o actuar como voluntarios; será divertido para ellos.

Las representaciones teatrales escolares o las producciones musicales ofrecen diversos roles, tanto sobre el escenario como tras el telón. Ser parte de una producción aporta una sensación de unidad, un propósito común y crea una red social.

Ayuda individual

Contar con un adulto que haga el papel de “mentor” y que se encuentre regularmente con el alumno a título individual puede marcar una gran diferencia. Esta persona le puede brindar apoyo al alumno, abordar los problemas cuando surjan y aumentar la confianza que este tenga en él mismo, elogiando sus logros y progresos. A menudo el mentor puede actuar como un mediador, transmitiéndoles a los profesores las preocupaciones del alumno y viceversa. También es útil disponer de un psicopedagogo que diseñe el apoyo académico para el alumno y asesore a los profesores. Hay también otras áreas de apoyo extra.

Para la coordinación, seran beneficioses sesiones regulares de fisioterapia para mejorar sus habilidades. También, sesiones individuales de educación física para practicar habilidades como manejar una pelota y mantenerse en equilibrio.

Son interesantes así mismo las clases de baile o de artes marciales.

Practicar las habilidades para escribir a mano, dibujar y controlar la motricidad fina serán de mucha ayuda.

Habilidades sociales

Es útil reforzar los temas tratados en las clases de tutoría y hablar sobre aquellas áreas que puede que causen dificultad o embarazo; por ejemplo, participar en una conversación o saber interpretar el lenguaje corporal, distinguiendo el

contenido que se infiere en una conversación o aquello que es tácito.

Organización y planificación del tiempo (véase Capítulo 9)

El mentor puede ayudar a los alumnos a encontrar las estrategias de adaptación que funcionen mejor para ellos. Necesitarán de un apoyo continuo a lo largo de toda la etapa. Puede que los alumnos necesiten de ayuda adicional a la hora de organizar su vida escolar, ya que siempre se cruzarán en su camino nuevos retos.

También será útil brindarles habilidades de gestión del tiempo tales como el establecimiento de prioridades de trabajo y cómo cumplir con las fechas de entrega. En el Capítulo 9 se hallarán consejos en torno a la planificación de redacciones y proyectos.

En lo que respecta a los alumnos que tienen dispraxia pueden solicitar ciertas adaptaciones especiales en los exámenes oficiales. Estas pueden incluir disponer de más tiempo, el uso de un procesador de textos o tener a alguien que escriba por ellos. Tendrán que disponer del diagnóstico en cuestión. Los alumnos deben haber podido disponer de estas adaptaciones en los exámenes y pruebas de la escuela para practicar con antelación.

Ideas clave

✓La dispraxia es una DEA reconocida.

✓Es una dificultad que causa problemas con el movimiento y la coordinación.

✓La dispraxia afecta en torno a un 5 por ciento de la población y se diagnostica más frecuentemente entre los varones.

✓Los estudiantes con dispraxia tienen muchas aptitudes y habilidades, pero tal vez estén aislados socialmente.

✓La memoria a corto plazo, la percepción y la interacción social pueden verse también afectadas.

✓Las amistades se forjan más facilmente si entre los alumnos existe un interés común.

✓Los alumnos se benefician del uso de un ordenador o software de reconocimiento de voz para las actividades por escrito.

✓Los profesores que les brinden apoyo pueden marcar una gran diferencia.

6. Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

Qué es el TDAH

El TDAH es un desorden neurobiológico (química cerebral). No tiene cura, pero puede responder bien a las medicinas, a la terapia conductual y a los cambios en el estilo de vida. Se cree que afecta a un 5 por ciento de los niños y los jóvenes y es el desorden comportamental más común. Su gravedad varía de grado, desde leve a severo.

El TDAH a menudo se repite en una misma familia, aspecto que sugiere la existencia de un vínculo genético, aunque también puede verse influido por factores ambientales y de estilo de vida. No afecta al intelecto del individuo en su conjunto, aunque puede perjudicar su progreso a menos que se controle atentamente.

Las personas con TDAH a menudo muestran tres indicadores conductuales: falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Muchas personas con TDAH también sufren de otras dificultades específicas de aprendizaje (DEA) como la dislexia o, de trastorno del espectro autista (TEA). Puede que también tengan otros problemas como insomnio y ansiedad.

Ha costado mucho tiempo que el TDAH sea reconocido formalmente como un trastorno y no meramente como resultado de un mal estilo parental; pero ahora este trastorno está aceptado por la Organización Mundial de la Salud.

¿De dónde proviene el nombre?

La American Psychiatric Association adoptó el nombre de “Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad” (TDAH) en 1994, en su Diagnostic and Statistical Manual. Este nombre ahora es el que se usa en general y ha reemplazado en gran parte al término británico de “trastorno kinético”.

Según la American Psychiatric Association (2013) el TDAH es “un patrón persistente de falta de atención y/o hiperactividad-impulsividad” que interfiere con el desarrollo, tiene unos síntomas que se presentan en dos o más entornos (por ejemplo en el hogar y en la escuela), e impacta negativa y directamente en el funcionamiento social, académico u ocupacional. Los síntomas deben presentarse antes de los 12 años de edad.

Hay tres tipos de TDAH, con síntomas que difieren entre sí:

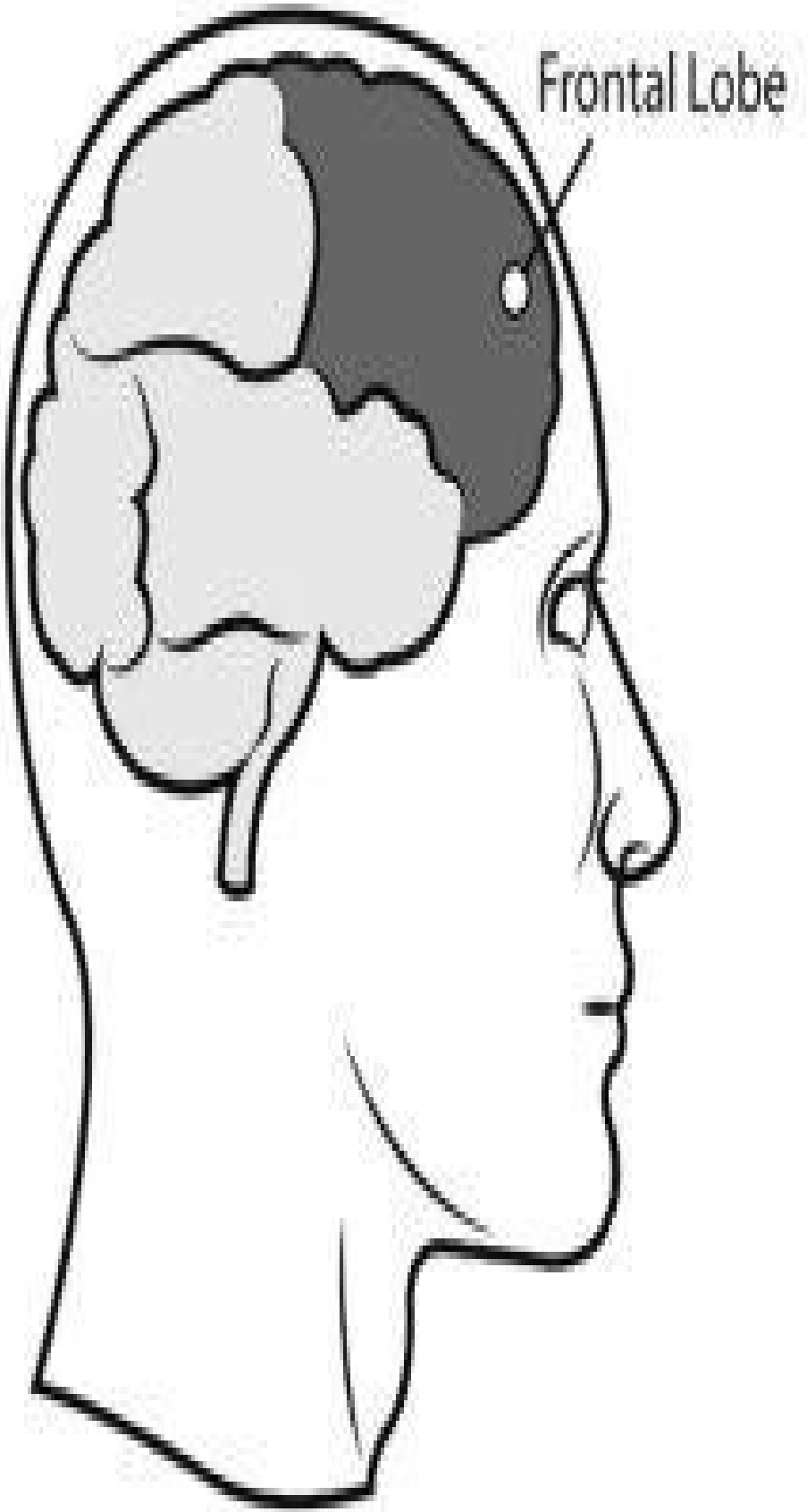
–Tipo con predominio del déficit de atención : diagnosticado más frecuentemente en chicas.

–Tipo combinado : el más común -falta de atención e hiperactivo/impulsivo- diagnosticado más comúnmente en chicos.

–Tipo con predominio de la impulsividad-hiperactividad : más raro.

El antiguo término de Trastorno de Déficit de Atención (TDA) ha sido ahora reemplazado por el tipo con predominio del déficit de atención.

Química cerebral y TDAH


Frontal Lobe

La parte frontal del cerebro (lóbulos frontales) controla nuestra conducta racional y lógica. Nos capacita para pensar antes de actuar y aprender de la experiencia. También nos permite inhibir ciertas respuestas emocionales, para modificar nuestra conducta y evitar que corramos riesgos que serían imprudentes. Los lóbulos son el emplazamiento de nuestra personalidad, de nuestro establecimiento de metas, y de nuestra planificación, y nos hacen ser quienes somos.

Las neuronas se comunican mediante el uso de unas sustancias químicas llamadas neurotransmisores. Se ha demostrado que las personas con TDAH tienen menos actividad neurotransmisora de lo normal en la re-gión del lóbulo frontal, lo que produce que asuman más riesgos y genera espontaneidad y una falta de concentración.

Cómo identificar al alumno con TDAH

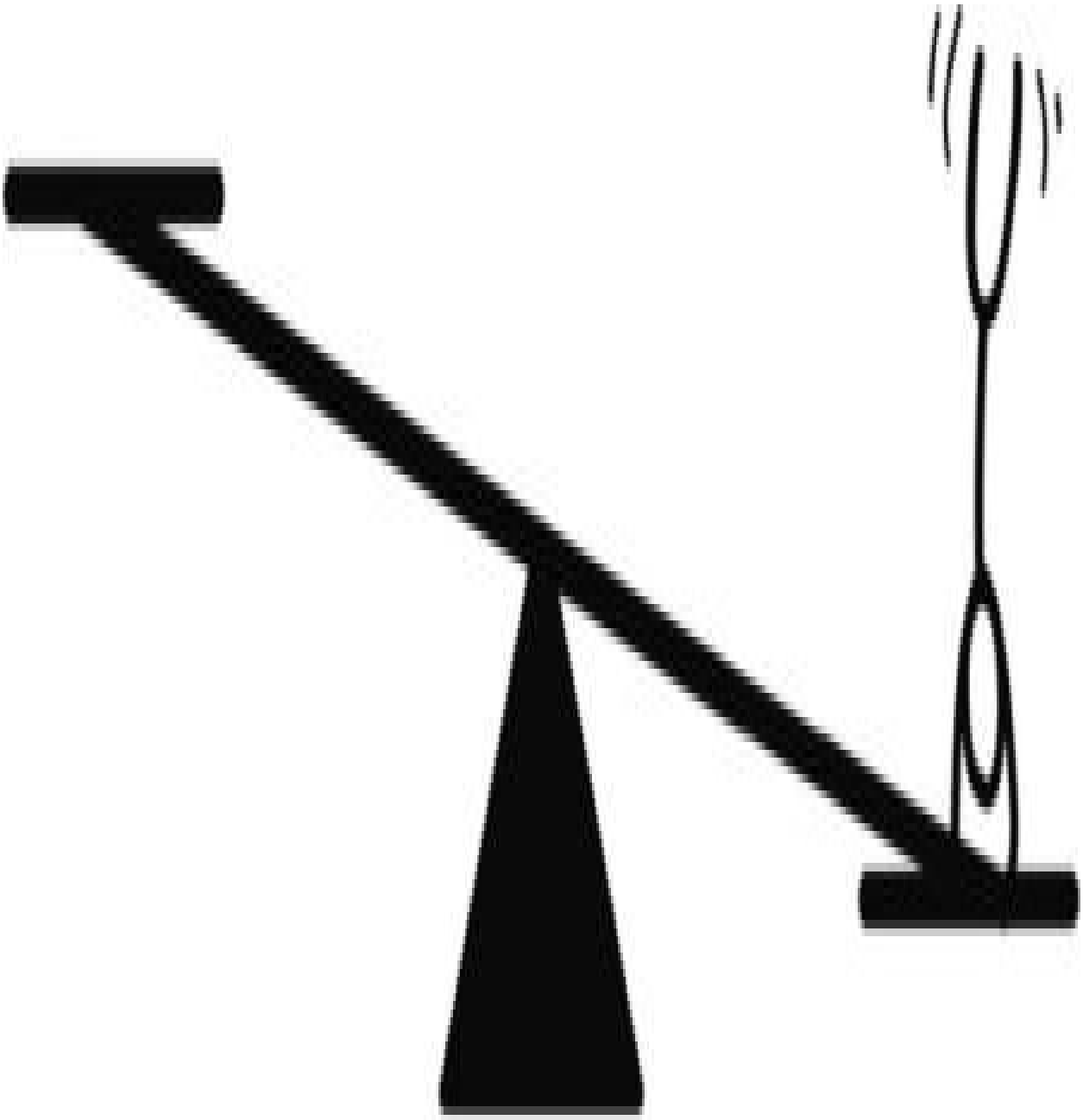
Es más fácil identificar a alumnos que muestran hiperactividad e impulsividad. Son probablemente los que no pueden sentarse quietos, tienen una conducta desafiante en clase y están constantemente demandando atención. Puede que sean muy inteligentes, vivarachos e innovadores pero siempre parecen estar buscando que se les preste atención y necesitan de constantes llamadas a la disciplina. Pueden actuar como el bufón de la clase si están aburridos, pero también pueden enfadarse o molestarse y explotar en un estallido emocional y temperamental.

El tipo con predominio del déficit de atención del TDAH es mucho más difícil de detectar. Puede parecer que los alumnos están más bien soñolientos y no oyen bien cuando les hablas. Son desorganizados y no parecen retener bien la información. Puede que eviten tareas difíciles y sientan que no pueden lidiar con ellas.

Los alumnos con todo tipo de TDAH suelen desear de todo corazón hacerlo bien y gustarle al profesor, pero tienen dificultades con la organización y a la hora de “hacer las cosas bien”. Su trabajo escrito puede ser inadecuado o incompleto, aunque puede que hayan partido de muy buenas ideas. Puede que discutan con frecuencia y decepcionen a sus compañeros, pero a veces es debido a la provocación y a las bromas.

La depresión es un problema común entre estos jóvenes, ya que sienten que nunca serán capaces de conservar sus amistades y rendir bien en la escuela.

Indicadores comunes



DEBILIDADES

Falta de atención

Los alumnos con TDAH se distraen fácilmente, tienen períodos cortos de atención; se desplazan de una tarea a otra. Tiene además:

•Problemas para permanecer concentrados en una actividad dada.

•Puede que no escuchen las cosas de forma apropiada. Cometen errores por descuido.

•Falta de organización: pierden cosas, llegan tarde, olvidan entregar las tareas.

•Mala memoria a corto plazo.

•Dificultad para seguir instrucciones.

•Parecen más bien distantes y con la mente en otra parte.

•Evitan tareas que requieran un esfuerzo mental sostenido.

•No logran completar tareas a pesar de sus buenas intenciones.

Hiperactividad

Los alumnos con TDAH se levantan con frecuencia del asiento en clase. No tienen las manos quietas y juguetean con las piernas cuando están sentados. Parecen inquietos y distraídos.

•Pueden hacer tonterías y exhibirse.

•Correrán o escalarán en momentos inapropiados (en niños mayores esto puede ser reemplazado por una inquietud generalizada).

•Hablan en exceso.

•Incapaces de relajarse y estar calmados.

•Un estilo caótico; llegan tarde y sin los libros o sin el equipamiento correcto.

Impulsividad

Los alumnos con TDAH asumen riesgos; son desafiantes y siempre están en busca de algo excitante que hacer.

•Gritan en clase, son impacientes y excitables.

•Les resulta difícil esperar su turno.

•Interrumpen y se entrometen en las conversaciones de los demás.

•Pueden estar ansiosos y agitados.

•Reaccionan emocionalmente, no de modo racional.

•Pueden enfadarse y ponerse agresivos.

Dificultades para la función ejecutiva

Las habilidades de la función ejecutiva hacen que seamos capaces de organizar y planificar actividades, pensar lógicamente y realizar tareas con éxito hasta completarlas. Estas funciones trabajan conjuntamente para ayudarnos a alcanzar metas personales, aprender de los errores y sobreponernos al comportamiento impulsivo.

Los alumnos con TDAH suelen tener dificultades para desarrollar estas habilidades, de modo que puede que tengan dificultades con las siguientes

actividades en la escuela:

•Recordar detalles o instrucciones y retener números durante el tiempo suficiente como para realizar un cálculo.

•Concentrarse y mantener la atención, organizarse, planificar y priorizar.

•Hacer una estimación de cuánto tiempo se requerirá para completar un proyecto.

•Aprender de la experiencia y reflexionar a posteriori .

•Regular su comportamiento pensando en las consecuencias.

•Tomar decisiones racionales.

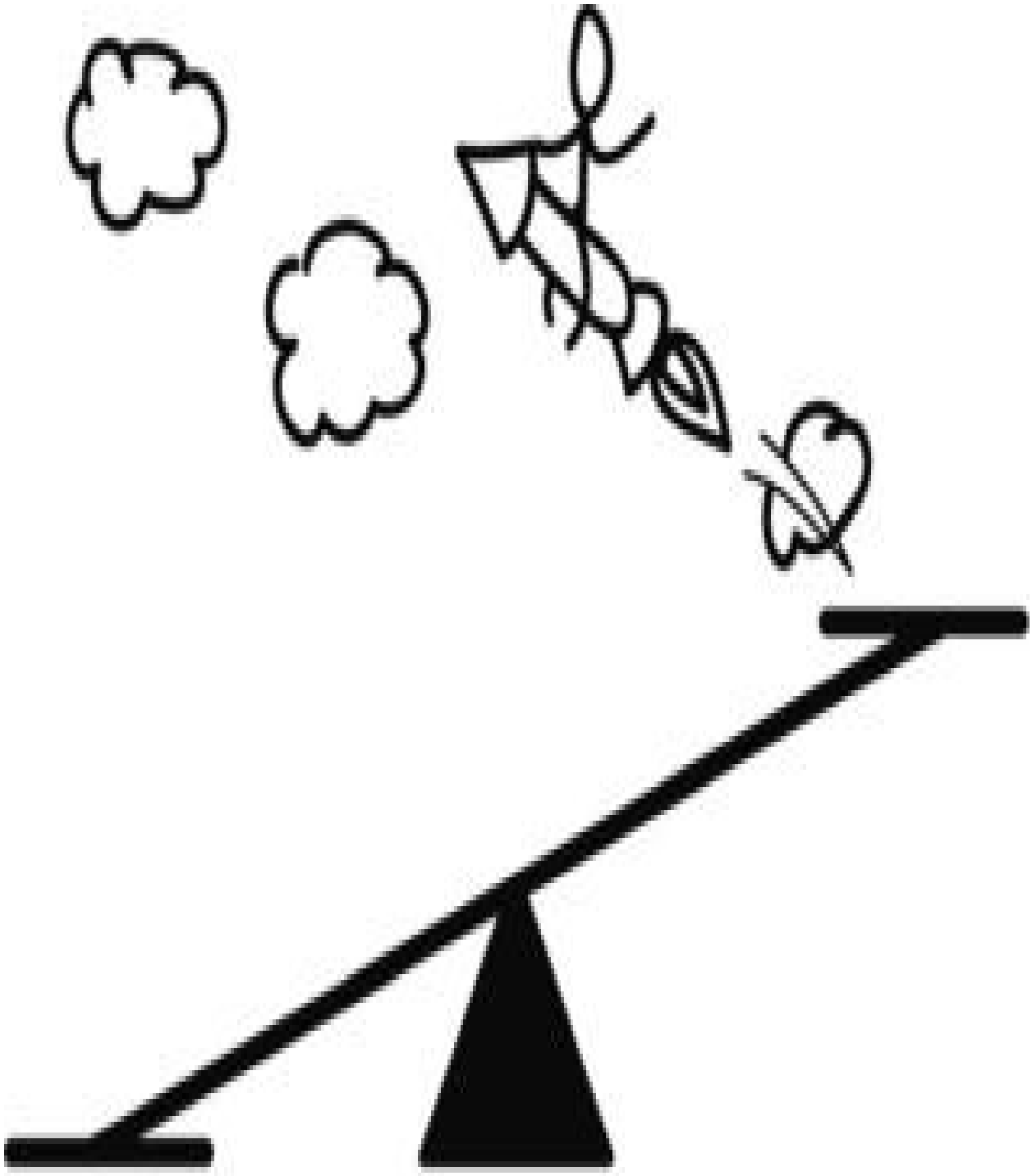
•Completar tareas; a menudo tienen geniales ideas, pero son incapaces de perseverar y completarlas.

•Reaccionar con lógica en vez de emocionalmente. Esto puede causar problemas con las amistades y con las relaciones con los profesores.

•Inhibir ciertos patrones comportamentales impulsivos.

•Aumento irregular de la emoción, que resulta en estallidos de temperamento.

Puntos fuertes comunes



FORTALEZAS

Los alumnos con TDAH puede que tengan un fuerte sentido de la justicia y de la equidad. Tal vez sientan pasión por un determinado tema, deporte o afición. Presentan:

•Gran entusiasmo y mucha energía.

•Ideas innovadoras.

•Una perspectiva diferente que el pensador lateral.

•Carismáticos, cautivadores e intrépidos. Les encanta probar cosas nuevas.

•Siempre listos para salir voluntarios.

•Pueden ser excelentes en la interpretación, la danza o el deporte.

•Suelen ser amables, amistosos y extrovertidos y pueden tener buena mano con los niños pequeños.

•Pueden hacerle frente a un reto si se les da algo de responsabilidad.

•Generalmente desean hacer las cosas bien y tienen amigos.

Política de la escuela

Todos los profesores deben ser conscientes de la presencia de un alumno con TDAH, y el psicopedagogo debe orientarles acerca de las necesidades y puntos fuertes del alumno en cuestión a nivel individual.

Disponer de un adulto mentor puede ayudar realmente a un alumno con TDAH. En términos ideales, se encontrará cada día con el alumno y le ayudará a lidiar con los retos diarios de la vida escolar. Es importante que el mentor conozca bien al alumno y pueda relacionarse de forma positiva y optimista, pero al mismo tiempo ser firme cuando sea necesario. En términos ideales también, el mentor debe estar accesible si se le necesita durante el día, tanto por parte del alumno como por parte de los profesores. El mentor puede ser un útil mediador entre el equipo docente y el alumno, hecho que es de especial valor cuando hay malentendidos. Es esencial que haya un flujo de información sin barreras.

Los profesores de apoyo pueden ayudar en algunas clases, lo cual puede resultar muy beneficioso para el alumno con TDAH, el profesor tutor y el resto de la clase.

Es importante que todo el equipo sea coherente en relación a las normas de comportamiento, esto hará que sea mucho más fácil para el alumno y el equipo docente trabajar conjuntamente.

Asegúrate de que tienes clara la política de la escuela y los procedimientos y que

sabes quién es el mentor o el psicopedagogo que se ocupa del alumno en cuestión. Recaba los datos necesarios sobre los temas siguientes:

El trabajo importa

•¿Tiene el alumno alguna otra dificultad del aprendizaje?

•¿Ha solicitado disponer de más tiempo o de descansos durante las pruebas y exámenes?

•¿Puede usar un ordenador para realizar las tareas y exámenes en vez de tener que escribir a mano?

•¿Hay alguna adaptación especial en relación a los deberes?

•¿Recibe clases o sesiones individuales de apoyo al aprendizaje?

Cuestiones médicas

•¿Está tomando medicación y cómo puede afectarle?

•¿Los efectos de la medicación duran todo el día? Algunos alumnos mayores

pueden tomarla selectivamente, de modo que sea más efectiva para aquellas clases que requieren una mayor concentración.

Si existen serios problemas conductuales

•¿Con quién hay que contactar?

•¿Hay un lugar específico al que el alumno pueda ir si tiene que salir de tu clase?

•¿Hay algún colega en un aula cercana que pueda ayudarte con el alumno o el resto de la clase si aquel se pone disruptivo o violento?

•¿Con qué frecuencia se encuentra con su psicopedagogo o con su mentor?

•¿Cómo puedes contactar con el psicopedagogo o con el mentor para aprender más sobre la dolencia o el alumno o para transmitirle información?

•Si el alumno está siendo acosado de alguna manera, ¿cuál es la política de la escuela en relación al bullying ?

Cómo ayudarles en el aula

Tu actitud es importante. Estos alumnos pueden ser muy agotadores a veces. Son desorganizados y pueden ir retrasados con el trabajo o haberlo descuidado completamente. En clase puede que griten, tengan dificultades para estar en silencio, se deslicen de su asiento e interrumpan las clases demandando atención. Sea como sea, también tienen fascinantes e interesantes ideas, toneladas de entusiasmo y un planteamiento inusual y original. Esto hace que enseñarles sea tanto un reto como algo muy gratificante.

Si tienen el tipo de TDAH con predominio del déficit de atención serán menos disruptivos, pero puede parecer que son maleducados, que no tienen interés y no te escuchan. Es importante que trates de mantenerles comprometidos y motivados; y no te tomes su actitud como algo personal.

Recuerda que la mayoría de alumnos con TDAH desearían hacerlo bien y están tristes y molestos cuando las cosas van mal y su comportamiento les decepciona. Puedes ayudarles en buena medida mostrando comprensión y siendo positivo y proactivo en tu enfoque. Hazles saber que crees en ellos y en su capacidad.

Deja claras las reglas de disciplina. Muéstrate cercano pero firme. Sé consistente en tu comportamiento y conducta.

Hazles saber que pueden venir y recibir ayuda individualizada por tu parte. Mantén una actitud animosa y optimista. Demuéstrales que te importan y acuérdate de sonreír.

Planificación de las clases

•Empieza siempre las clases de la misma manera: brinda estructura y da seguridad. Subraya el objetivo de la clase y el modo en que irá tomando forma.

•Da información en breves segmentos. Haz que las instrucciones sean cortas y claras.

•Indica el modo en que se repartirá el tiempo durante la clase. Brinda una lista con recuadros junto a cada una de las tareas realizadas para tacharlas de modo que el alumno pueda ir completándola y viendo cuántas tareas le faltan.

•Da frecuentes indicaciones del tiempo restante; usa afirmaciones como “en cinco minutos pasaremos a otra actividad”.

•Utiliza un planteamiento multisensorial para mantener alto el nivel de interés y emplea diversos canales de aprendizaje.

•Cambia con frecuencia de actividad y mantén el ritmo.

•Haz que el material sea tan relevante como sea posible en relación a problemas del mundo real.

•Plantea maneras innovadoras para que los alumnos registren información.

¿Podrían dibujarla, hacer una tira cómica, rellenar espacios en blanco de un texto, hacer un diagrama de flujo por ordenador o un gráfico?

•Permite el uso de bolígrafos de colores, subrayadores y papel de colores.

•Sé flexible en ocasiones y reacciona ante el clima de la clase. Puede que sientas que tienes que cambiar de actividad más pronto de lo planeado para que la clase siga concentrada o, si todo el mundo está enfrascado en una actividad, puede que desees alargarla durante unos minutos más. Tu agenda es una guía pero no está “escrita en piedra”.

Cómo sentarse

Un plan tradicional a la hora de distribuir la clase es con los alumnos sentados en fila mirando al frente. Esto distrae mucho menos que hacer que se sienten en grupos, uno frente al otro.

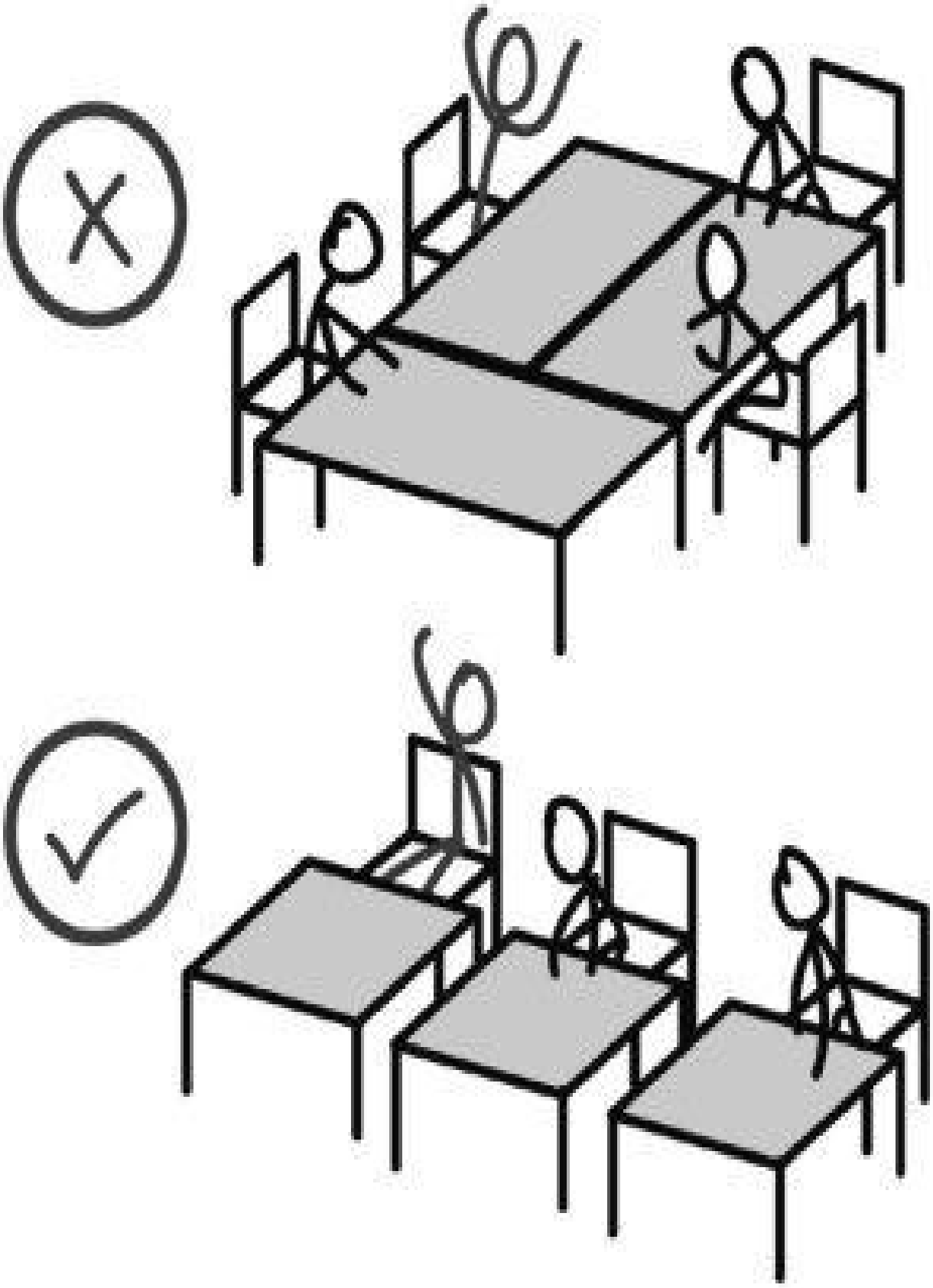


Figura 6.1. Disposición de las sillas.

Los alumnos con TDAH deben, en términos ideales, sentarse en la parte delantera de la clase o al final de una fila; debe ser fácil para ti pasearte por allí. Es importante poder establecer contacto visual. Deja que el alumno mantenga el mismo lugar durante todo un trimestre si funciona bien. Esto le da estabilidad.

Deben sentarse lejos de distracciones tales como una ventana, la puerta, ruidosas tuberías, murales o la mascota de la clase.

Encuentra un rinconcito en la parte posterior del aula, tal vez un área del espacio dedicado a la informática o una esquina más aislada a la que el alumno pueda acudir si necesita cambiar de actividad. ¿Hay algún rincón donde puedan ponerse en otra posición para trabajar? Sentarse en un puf o en una esterilla para leer puede ser el cambio que necesitan.

Disciplina

Sé muy claro con el conjunto de la clase sobre las normas de comportamiento que esperas que se observen, tanto las recomendadas como las inaceptables. Subraya exactamente qué no es aceptable y las consecuencias para las faltas y sé consistente en cuanto a tus reglas de clase.

Desarrolla una señal para atraer la atención del alumno si está distraído; esto puede ser más sutil y menos incómodo que apelar a él por su nombre.

•Señálalo claramente si sientes que su comportamiento se está volviendo inaceptable. Adviértele y recuérdale cuál es la consecuencia para dicho comportamiento en cuestión. Si el comportamiento inaceptable prosigue, actúa con rapidez, decisión y confianza para disciplinar al alumno. No pierdas la calma, trata de mantenerte tranquilo y emocionalmente estable.

•Escoge castigos sensatos para las faltas, que puedas realmente llevar a cabo y que en términos ideales “encajen con la falta”, ya que es más fácil establecer la relación; por ejemplo, llegar tarde o perder el tiempo durante la clase puede tener como consecuencia quedarse cinco minutos más al final. (Esto no siempre será posible, ya que depende de cuándo termine la clase, pero el alumno podrá ver que es justo).

•Trata de evitar las discusiones directas y de confrontación con el alumno, especialmente delante del resto de la clase.

•Aprende a reconocer los signos de que el alumno se está estresando, se está poniendo ansioso o enfadando para virar la dirección de la situación difícil de alguna manera. ¿Puedes modificar su actividad o posición en el aula, mandarle a hacer un recado o a realizar una tarea por el aula? ¿Puede irse a un espacio tranquilo dentro del mismo aula?

•Si sientes que lo mejor es que abandone la clase, ¿hay algún espacio designado en otra parte de la escuela donde pueda acudir a relajarse y calmarse? Probablemente este tipo de alumnos necesitarán que se les acompañe.

•Trata de no guardarle rencor, incluso si el alumno ha sido maleducado contigo. Maneja la disciplina con calma y firmeza, pero no te lo tomes como algo

personal. Es parte de su trastorno y no siempre pueden evitarlo.

Permitir el movimiento durante la clase

Algunos alumnos tendrán la necesidad constante de juguetear o manosear algo. Una buena idea es dejarles juguetear con una pelota antiestrés o con un pedazo de tela. Esto puede contribuir a su concentración y evita que golpeteen con el bolígrafo, cosa que molesta a los demás.

Trata de dedicar un tiempo para que toda la clase pueda abandonar su asiento y moverse por el aula; por ejemplo, haciendo trabajo en grupo, representando un escenario, al celebrar un debate, al realizar ejercicio práctico o levantándose para ver una demostración.

Permite que el alumno hiperactivo con TDAH reparta los textos o fotocopias o bien recoja los deberes, de modo que tenga una excusa para moverse. Es probable que estos niños se ofrezcan voluntarios si necesitas a un ayudante para una tarea, pero tienes que intentar equilibrarlo también con las necesidades de los demás compañeros de la clase.

Uso de ordenadores

Trabajar con ordenadores puede resultar muy gratificante para los alumnos con TDAH y a menudo disfrutan con las tareas por ordenador. Son capaces de organizar mejor el trabajo escrito, ya que pueden mover los párrafos y corregir las palabras sin hacer que la presentación parezca poco pulida. Mediante ordenador también se puede realizar un trabajo e ilustrarlo muy bien. Puede

mostrarse a la clase usando un equipo audiovisual, hecho que es bueno para su autoestima. El trabajo realizado por ordenador puede enviarse por correo electrónico al profesor y es más improbable que llegue a perderse.

Los programas de enseñanza interactiva son a menudo muy populares, especialmente si son coloridos y divertidos. Pueden brindar un feedback instantáneo, carente de todo tono sentencioso y personal, aspecto que es excelente para los alumnos con TDAH.

Trabajo en equipo/parejas

Será más fácil si eres tú quien forma los grupos o parejas. Designa roles específicos para todos los miembros de los grupos, lo que evita el conflicto.

Divide la tarea en una serie de objetivos pequeños y asumibles. Indica claramente de cuánto tiempo disponen para trabajar y recuerda a los alumnos, en el momento apropiado, cuánto tiempo les queda.

Los alumnos con TDAH pueden tener grandes ideas, pero asegúrate de que sus proyectos son realistas y asumibles.

Observa atentamente para detectar y, en su caso, tratar de intervenir en discusiones o en posibles situaciones de bullying.

Feedback positivo, celebrar el éxito

A los alumnos con TDAH no les gustan los cambios en la rutina, ya que les abocan al caos. Si sabes que va a haber una disrupción en tu clase, como un visitante, un profesor sustituto o un simulacro de incendio, hazlo saber a la clase con antelación. Se eliminará el factor sorpresa y reduces las probabilidades de que el alumno reaccione exageradamente.

•Trata de identificar un buen comportamiento o actividad que puedas celebrar durante las clases. Elógiales inmediatamente. Gratifica de una manera tangible, como dando una pegatina o un punto, dependiendo del sistema de la escuela, o inventa tu propio esquema de gratificaciones. Sin embargo, recuerda siempre que hay otros alumnos en clase.

•Reconoce la mejora y el esfuerzo. Deja que o quien asista al alumno conozca todos sus logros para que los pueda elogiar y darle al alumno un feedback positivo por ello, de modo que pueda transmitir esta información a los padres del niño. Acostumbramos a acordarnos sólo de transmitir la información negativa, y estos alumnos necesitan un empujón que les eleve la moral.

•Conviene gestionar con cuidado el cambio.

•Es probable que los alumnos con TDAH carezcan de confianza en ellos mismos, y a veces se les puede ayudar en ese sentido dándoles un rol de responsabilidad. ¿Puede haber algún rol de este tipo en alguna de tus clases? ¿Hay alguna actividad extraescolar vinculada con tu clase a la que el alumno pueda contribuir? A veces es especialmente positivo con niños más pequeños, y desempeñar un rol de responsabilidad puede elevarles la moral.

Para la organización (véase Capítulo 9), los alumnos con TDAH necesitarán de

apoyo continuado durante toda la escuela, ya que tienen dificultades con la planificación y las fechas de entrega. Requerirán de un asesoramiento individualizado que les ayude a desarrollar estrategias para lidiar con ello.

Deberes o tareas para casa

Sé consciente de que para un alumno con TDAH entregar un trabajo requerirá en torno a tres veces más tiempo de lo que requiere el alumno medio, ya que necesita calmarse antes y además se distraerá varias veces. Puede que sus familias tengan a veces dificultades para hacer que se concentren en el objetivo. De modo que decide qué partes hay que realizar y cuáles son opcionales. Da instrucciones claras, tanto verbales como escritas. Asegúrate de que copian los deberes correctamente o garantízalo repartiéndolos por escrito.

Puede que a los alumnos mayores les guste tomar nota de las instrucciones mediante dispositivos electrónicos si se les permite usar el teléfono móvil u otros dispositivos en la escuela. Es menos probable que pierdan un dispositivo electrónico que una agenda.

Haz que parte de los deberes sea divertida y diferente. ¿Puedes planificar búsquedas de palabras, cuestionarios, ejercicios de ordenador y tareas creativas? Recuerda que los alumnos con TDAH adoran el “factor diversión”.

Para corregir los trabajos decide qué cosas son importantes en cada tarea y corrige de acuerdo con eso. Si se trata de escritura creativa, corrige el contenido y trata de no preocuparte demasiado por la caligrafía y la ortografía. Trata de hacer comentarios positivos. Brinda sugerencias constructivas de mejora para la próxima ocasión. Sé consciente de su esfuerzo y progresos y evita el bolígrafo rojo.

Ayuda individual

Es útil comprender qué le pasa al alumno antes y después de tu clase. A veces este hecho explica muchas cosas.

Hora del patio y de la comida

Estos momentos no supervisados pueden ser complicados para los alumnos con TDAH, ya que a menudo las situaciones sociales no estructuradas con otros niños les resultan agotadoras e impredecibles. Les resulta difícil jugar informalmente con los demás, y pueden producirse discusiones y peleas. El alumno puede ser objeto de bromas o los demás pueden provocarle. El personal al cargo debe estar atento al comportamiento de acoso. Hay algunas estrategias que pueden ayudar:

•Alienta la compañía de un compañero sensato para realizar una actividad conjunta.

•Anímales a asistir a una actividad estructurada en la propia escuela durante esos periodos.

•Sugiéreles que ayuden en las actividades para niños más pequeños.

Clase de Educación Física

Es probable que los alumnos con TDAH tengan un exceso de energía que quemar. El deporte y el ejercicio regular pueden ser un canal excelente para ello y deben promoverse.

Los deportes de acción rápida como el fútbol pueden ser muy populares, especialmente con la supervisión de un adulto que se asegure de que se cumplan las reglas. Las “sesiones de pelota” informales en el patio pueden terminar en conflicto. Algunos deportes de equipo son menos adecuados porque requieren de una concentración sostenida.

Los deportes en solitario como la natación, el running, el tenis, el judo o el taekwondo han demostrado ser todo un éxito con los alumnos con TDAH, y si es posible, hay que fomentarlos. Realizar un deporte de alto nivel puede ofrecer retos y gratificaciones y fomenta una actitud disciplinada para entrenar. Competir es estimulante y ganar brinda una gratificación instantánea.

Tutorías

Las horas de tutoría pueden ser unos valiosos momentos para discutir problemáticas con toda la clase, por ejemplo:

•Aceptar y abrazar las diferencias individuales.

•La tolerancia.

•La gestión de la rabia; puede resultar útil el role-playing .

•La amistad, la amabilidad.

•El lenguaje corporal, la comunicación social.

•El bullying o acoso escolar.

•La depresión.

Estos temas pueden ofrecer una oportunidad para explicarle a la clase el TDAH, pero eso dependerá de los deseos del alumno en cuestión y de lo cómodo o incómodo que se pueda sentir hablando de ello.

Una visión desde dentro

Cuando se enfadan, la mayoría de personas pueden escoger si explotar -meterse en un túnel oscuro- o limar las asperezas, cambiar de dirección y encontrar otro camino. Yo tiendo a ir directo al túnel; no hay desvíos. Está oscuro; está negro y suceden cosas malas.

Después de una rabieta me siento realmente triste porque no quería que pasara nada malo, pero no he podido hacer nada para evitarlo (Extraído de la historia de Daniel en The Boy from Hell: Life with a Child with ADHD, de Alison Thompson).

Exámenes y evaluaciones (Véase Capítulo 10)

Los alumnos con TDAH pueden necesitar adaptaciones especiales para los exámenes. Estas pueden consistir en disponer de tiempo extra, de descansos o del uso de tecnología. Puede que sea apropiado disponer de un aula separada, lejos de otras distraccciones, lo que también le permite al alumno moverse para contribuir a su concentración. Dependerá de las necesidades del mismo y de los consejos de su psicopedagogo. Se le debe permitir al alumno practicar con estas adaptaciones en los exámenes de la escuela.

¿Cómo se trata el TDAH?

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo, de modo que el pediatra del niño debe supervisar el tratamiento del alumno. A continuación hago una breve mención a las tendencias actuales que existen en su tratamiento.

–Medicación (neuroestimulantes) . Se usan a menudo, dado que pueden mejorar la concentración aumentando la actividad cerebral en el área del lóbulo frontal. Producen un comportamiento más calmado y una mayor concentración, lo que le permite al alumno centrarse y aprender.

–Terapia cognitiva conductual (TCC) . Ha demostrado ser también útil, ya que le enseña al alumno cómo reconocer los síntomas y gestionar su comportamiento.

–Controlar la dieta y reducir la ingesta de azúcar . Ha demostrado ayudar a mantener al niño más calmado en algunos casos, pero las evidencias no son concluyentes. Los colorantes alimentarios y los aditivos también pueden estar implicados en ello.

–Las técnicas de relajación pueden ayudar.

Ayuda individual

Disponer de un adulto mentor puede suponer un elemento de valor incalculable para un alumno con TDAH. Puede encontrarse con él regularmente, ayudarle a planear y organizar su vida escolar y resolver problemas cuando surjan.

Otro importante papel que el mentor puede realizar es celebrar los éxitos y progresos. La depresión es común entre los alumnos con TDAH, de modo que es clave que aprendan a creer en ellos mismos, a convertirse en individuos más felices y confiados.

Contar con un profesor de apoyo al aprendizaje o un psicopedagogo puede ayudar al alumno a lidiar con las necesidades académicas a medida que vayan surgiendo. En términos ideales deben realizar sesiones regulares con el mismo. La comunicación franca entre el alumno y todos estos agentes y los profesores de las distintas materias garantiza ese apoyo global más efectivo que el alumno necesita.

Es muy importante el feedback con los padres. Normalmente este se da a través de un miembro del personal designado para esta tarea, a menudo el tutor, y los profesores de aula y el psicopedagogo pueden comunicarse a través de esta persona.

En estos casos, es importante contar con un feedback regular con los padres, de modo que acuérdate de transmitir tus comentarios. Asegúrate de que transmites tanto buenas noticias como malas. Es genial para los padres oír los logros y elogios, así como las áreas que preocupan. Se lo pone más fácil y refuerza la idea de que los profesores y los padres están trabajando juntos.

Ideas clave

✓El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que de por vida afecta al comportamiento. Se caracteriza por una falta de atención, la hiperactividad y la impulsividad.

✓El TDAH afecta en torno al 5 por ciento de la población.

✓El TDAH con predominio de hiperactividad se diagnostica más comúnmente en chicos; las chicas es más probable que tengan el tipo de falta de atención, que es más difícil de identificar.

✓El estilo de enseñanza debe ser dinámico y multisensorial, con cambios frecuentes de actividad para implicar a los alumnos con TDAH, dado que tienen un periodo de atención corto.

✓Los alumnos con TDAH necesitarán ayuda con la organización y la planificación. El trabajo debe fijarse en forma de tareas cortas y manejables.

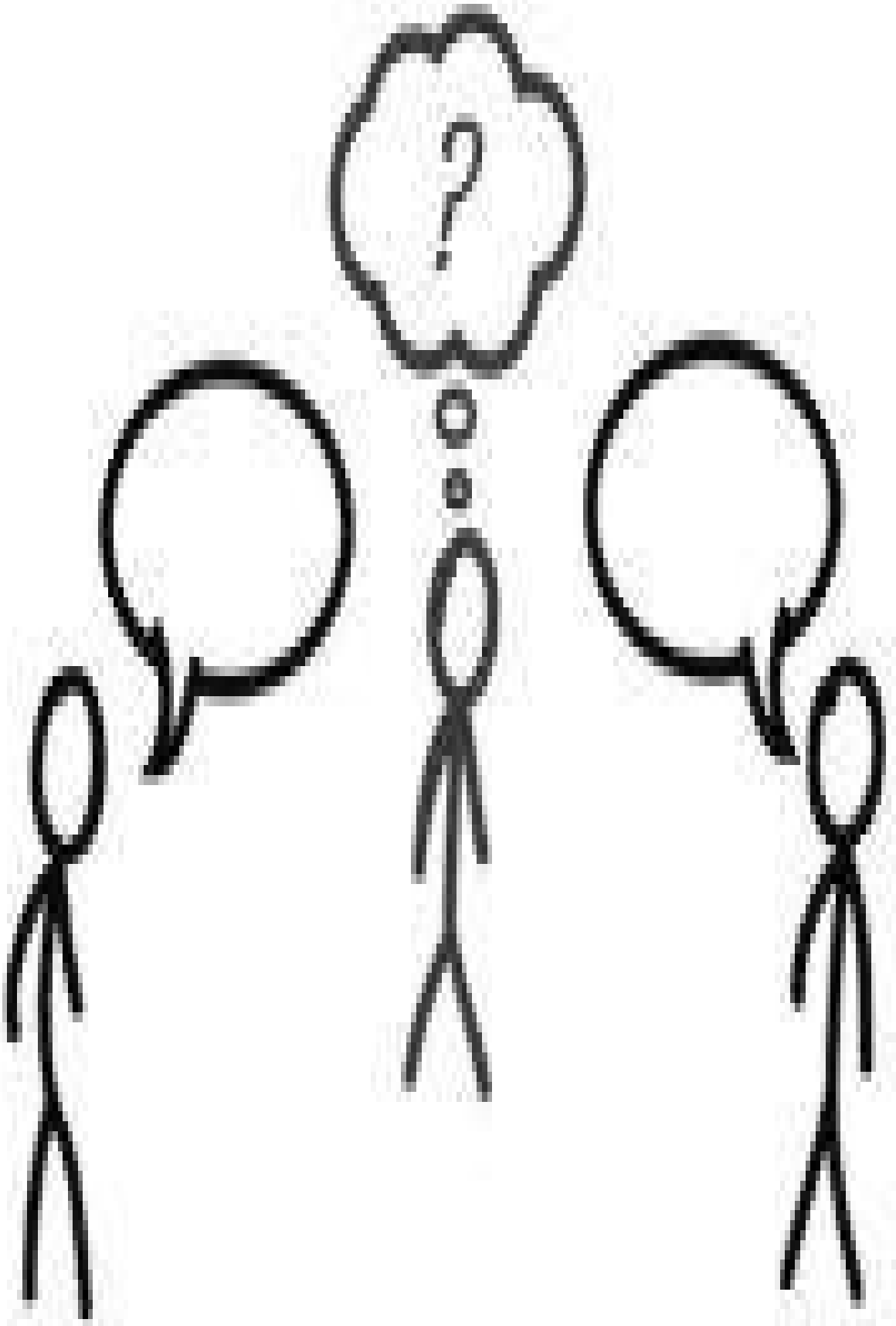
✓Los profesores deben tener un planteamiento consistente con una clara disciplina de aula.

✓Los alumnos con TDAH tienen más éxito cuando existe una política y disciplina conjuntas para toda la escuela, así como si se les designa un adulto mentor.

✓A los alumnos con TDAH les resulta agotadora la escuela y a menudo difícil, pero disponer de un buen apoyo docente puede marcar una enorme diferencia.

▪

7. Trastorno del Espectro Autista (TEA) y Síndrome de Asperger



Qué es el Trastorno del Espectro Autista (TEA)

A las personas con un diagnóstico de TEA les resulta difícil interpretar el comportamiento y la conversación de los demás y se dice que tienen dificultades sociales y de comunicación. Recientemente, la American Psychiatric Association (2013) modificó el diagnóstico de TEA, y ahora se fundamenta en dos áreas de discapacidad: comunicación e interacción social; y patrones restringidos de comportamientos, en cuanto a los intereses o actividades.

La gravedad del TEA puede variar a lo largo de un continuum que va desde leve hasta muy severo.

Qué es el Síndrome de Asperger

Hasta hace poco las personas dentro del espectro autista que tenían una inteligencia y un desarrollo del lenguaje normal se identificaban con un diagnóstico separado llamado Síndrome de Asperger. Algunos alumnos aún tendrán este diagnóstico, pero en el futuro simplemente serán diagnosticados como TEA ligero (nivel 1). Afecta en torno a un 1 o 2 por ciento de la población y a ambos sexos, pero se identifica con más frecuencia en chicos.

Dado que el término de “Síndrome de Asperger” se emplea coloquialmente y lo comprenden tanto padres como médicos y otros profesionales, es probable que se sigan usando ambos términos durante algún tiempo. Como este capítulo se referirá sólo a alumnos con TEA en aulas inclusivas y dentro de un nivel de inteligencia que va desde el nivel de la media hasta un nivel alto, usaremos ambos términos –TEA y Síndrome Asperger– de forma indistinta a lo largo del mismo.

¿De dónde proviene el nombre?

Hans Asperger fue un pediatra vienés que identificó a un grupo de chicos más capaces dentro del espectro autista. Estos mostraban problemas comportamentales y de comunicación, pero también toda una gama de capacidades; su discurso e inteligencia iban de una gama normal a alta. Su artículo de 1944 identificó a este grupo como poseedor de una forma de autismo separada y más ligera, pero con dificultades reconocibles en tres áreas: la comunicación, la socialización y la rigidez de pensamiento.

Durante la década de 1990 tanto la Organización Mundial de la Salud como la American Psychiatric Association acordaron que las personas con el Síndrome de Asperger formaban un grupo separado dentro del espectro autista. Sea como sea, las últimas consideraciones son que la frontera entre el TEA de alto funcionamiento y el Síndrome de Asperger no es lo bastante alta, de modo que ahora se han agrupado de nuevo.

Estrictamente hablando, el TEA no es una Dificultad Específica del Aprendizaje (DEA), sino un trastorno del neurodesarrollo que usualmente es diagnosticado por el pediatra. De todos modos, hay que realizar algunas adaptaciones en la escuela y se debe concienciar a los profesores de las diferencias comportamentales y las preferencias en cuanto al estilo de aprendizaje del alumno. Los alumnos pueden solicitar adaptaciones especiales para los exámenes.

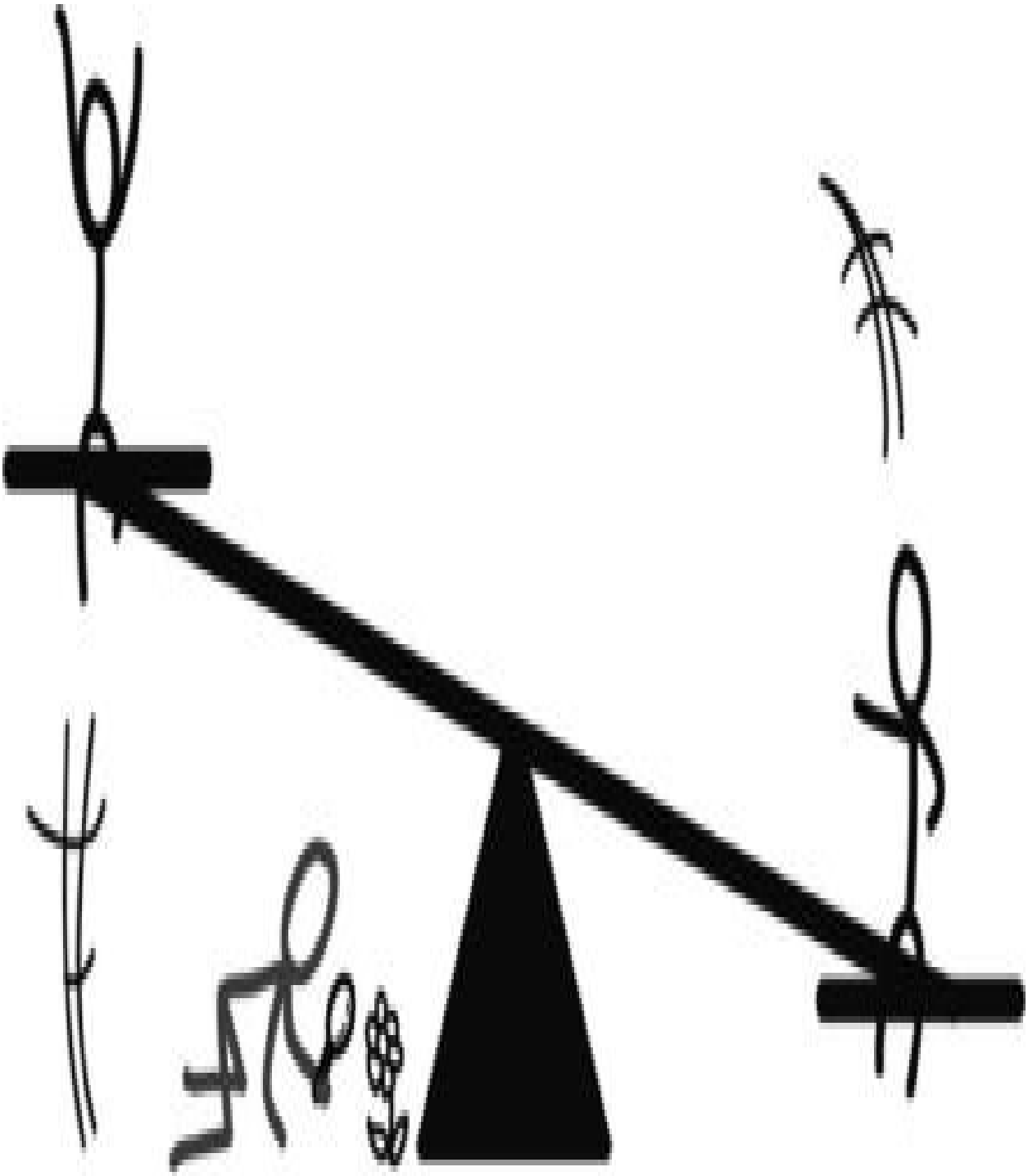
Algunos alumnos con TEA también pueden tener otras DEA como la dispraxia o el TDAH, pero muchos otros no las presentarán.

Cómo identificar al alumno con TEA/Síndrome de Asperger

Estos alumnos pueden parecer “raros” y socialmente aislados. Busca a un alumno que hable de una forma más bien pedante, a menudo usando frases largas y complicadas. Puede que tenga un gran interés en un determinado tema y adore discutir sobre ello con detalle.

A menudo les gusta hablar con adultos y pueden tratar de mantener una conversación contigo durante la clase (ajenos a las necesidades del resto de alumnos). Prefieren trabajar solos y puede que deseen profundizar inesperadamente en ciertos temas, pero quizás parezca que tienen dificultades con tareas más básicas. No encajan en la multitud y a menudo tienen pocas ganas de hacerlo.

Indicadores comunes



DEBILIDADES

Discurso mental y conversación

•A menudo tienen un tono monótono y carente de inflexión.

•Puede que tengan un vasto vocabulario.

•Usan palabras largas y complejas y un lenguaje pedante.

•Poco uso de la jerga propia del grupo de pares, o la usan de forma inapropiada.

•Hablarán con gran detalle sobre algún tema de interés.

•Les resulta difícil mantener una conversación banal. Prefieren una discusión trascendente a una “charla ligera”.

•No saben cuándo empezar o dejar de hablar. Puede que se interrumpan o se lancen a pronunciar un monólogo.

•Prefieren la conversación con adultos.

•Hacen una interpretación muy literal de palabras y frases.

•No captan información transmitida por medio de expresiones faciales o lenguaje corporal.

•Les resulta difícil comprender bromas o juegos de palabras. No captan información inferida o tácita.

•Las reacciones de las personas les resultan impredecibles y poco claras.

•No pueden comprender con facilidad la ironía, el sarcasmo y las metáforas. Los modismos les resultan poco claros, a menos que se les expliquen.

Testimonio

La mayoría de las personas en las situaciones sociales dadas comprenden automáticamente cuáles son las reglas, casi por ósmosis. Si tienes Asperger no captas las reglas a menos que te hayan contado antes cuáles son. (Un estudiante).

Los alumnos con TEA pueden considerar que las demás personas son complejas e impredecibles, ya que les resulta difícil comprender las normas sociales y los patrones de comportamiento no escritos. He aquí algunas de las razones:

•Dificultad para leer las señales sociales y comprender cómo piensan los demás.

•Es improbable que capten las señales no habladas que indican cuándo se están inmiscuyendo y cuándo en cambio son bienvenidos.

•Puede que invadan el espacio personal de los demás o mantengan una distancia excesiva.

•Pueden no establecer contacto visual, lo cual es desconcertante y pasan por alto señales faciales; o bien establecer un contacto visual excesivo, lo cual parece intimidatorio.

•No sabrán cómo reaccionar ante la emoción en los demás y puede que reaccionen de forma inapropiada.

•Dificultad para comprender las normas esperadas de comportamiento cuando interaccionan con diversos grupos de personas como la familia, los pares o adultos con autoridad. Pueden ser demasiado formales con sus pares y tratar con demasiada familiaridad al equipo docente.

•Puede que sean objeto de burlas o que les acosen ya que se les ve como diferentes y raros socialmente. Tal vez tengan diferentes intereses que su grupo de pares.

•No ven el sentido de seguir a la mayoría. Tienen actitud y opiniones inflexibles. Tienden a discutir.

•A menudo son muy sinceros y parecerá que “cuentan cuentos chinos”, cosa que puede poner a los demás en problemas. Darán su sincera opinión, cosa que no siempre es bienvenida.

•No han aprendido el arte del tacto para evitar herir los sentimientos de la gente. Pueden ofender de forma no intencionada.

Teoría de la mente

La mayoría de los niños en torno a los cinco años pueden leer las señales sociales, lo que les permite comprender los pensamientos, los sentimientos y las intenciones de las demás personas pudiendo predecir lo que las personas harán a continuación. El término psicológico para esto es teoría de la mente. Esta habilidad les permite desarrollar empatía hacia los demás y ver las cosas desde un punto de vista diferente. Las personas con TEA tienen una gran dificultad para leer las señales sociales y comprender cómo piensan los demás, de modo que las situaciones sociales pueden resultarles confusas y agotadoras.

Orden y rutina

A los alumnos con TEA les gustan las rutinas, los horarios y el orden. Tendrán rutinas: seguirán el mismo camino para llegar al aula y les gustará sentarse siempre en el mismo pupitre. La familiaridad y la rutina les brindan seguridad y reducen su estrés.

•No les gusta el cambio ni lo impredecible; pueden molestarse mucho con alteraciones repentinas.

•Ordenan objetos de una manera exacta y particular, como los rotuladores de colores en un estuche, y se molestarán de forma desproporcionada si esto se ve alterado.

•Los “sitios ruidosos” como pasillos o vestuarios pueden resultarles estresantes.

•No les gusta compartir sus pertenencias personales.

•Puede que tengan patrones de comportamiento repetitivos.

•Puede que presenten movimientos corporales inusuales y repetidos (tics), que pueden volverse más pronunciados en situaciones estresantes.

Los alumnos con TEA: suelen tener intereses especiales; a menudo se trata de algún tema dentro de un campo reducido. Investigarán con entusiasmo el tema y puede que sean excepcionalmente expertos en el mismo.

Al tiempo que maduran pueden ir cambiando de temas de especial interés. Hablarán excesivamente acerca de su interés especial hasta el punto de aburrir a los demás. Les gusta dedicar tiempo a un interés especial porque es ordenado, relajante y seguro.

Pueden tener colecciones de objetos que sean importantes para ellos; pueden ser objetos inusuales como pilas, llaves o coleccionables que gozan de una aceptación más generalizada como maquetas de trenes, fósiles o cartas. Puede reconfortarles repasar su colección, poniendo en orden los objetos que les resultan familiares.

Testimonio

Tienes intereses muy específicos. Cosas que realmente disfrutas. Son reconfortantes. A veces es más fácil hablar de ellos con adultos que con otros niños, que no están tan interesados en ello como tú.

Coordinación

No todos los alumnos con TEA tienen problemas de coordinación, pero muchos los tienen. Un alumno con TEA puede tener: unos andares inusuales y dificultades motoras de coordinación (similares a las que se ven en la dispraxia), así como problemas de motricidad gruesa; dificultad para mantener el equilibrio, agarrar una pelota o montar en bicicleta.

La caligrafía y las habilidades de motricidad fina les pueden causar dificultades.

Los alumnos con TEA pueden ser inusualmente poco sensibles o hipersensibles a ciertos estímulos (luz, sonido, olor, gusto, tacto).

Trabajar con los demás en la escuela

Trabajar con otras personas no es fácil para los alumnos con TEA. Esto es debido a una combinación de unas malas habilidades sociales y una actitud inflexible. Los alumnos con TEA: se quedan fijados en una determinada idea o planteamiento y les resulta difícil ceder y llegar a una solución de compromiso. Sienten firmemente que sus ideas son las correctas. Les gusta estar al cargo y pueden volverse mandones o parecer arrogantes.

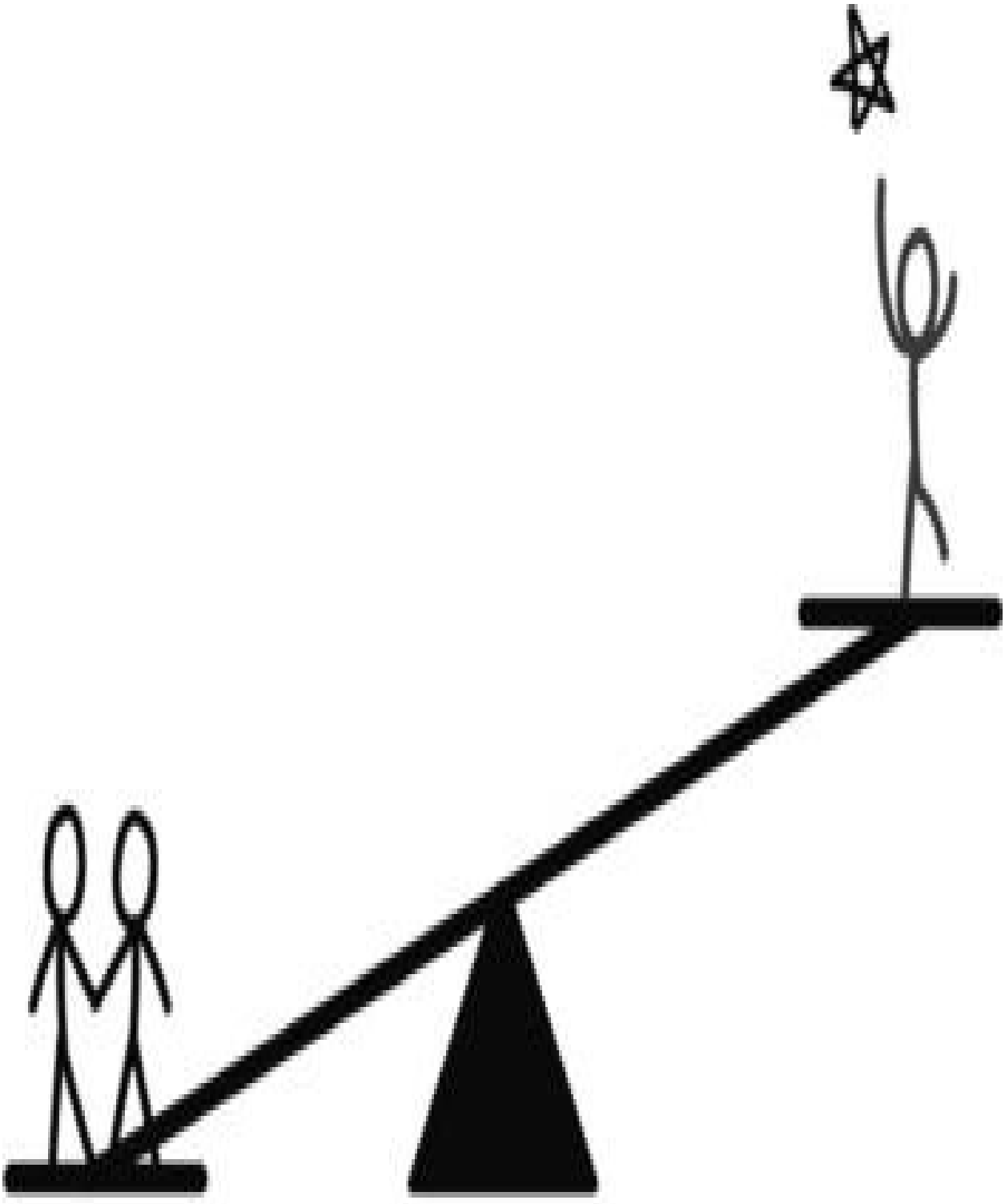
Tienen dificultades para considerar el punto de vista de otras personas. Les resulta difícil predecir las reacciones de los demás.

Tienen problemas para compartir recursos. Las situaciones en grupo les agotan mucho, de modo que sienten la necesidad de disponer de tiempo tranquilo en soledad.

La frustración, una sensación de injusticia, la sobrecarga sensorial, el agotamiento o la irracionalidad de los demás pueden conducir a fuertes estallidos de temperamento. Esto puede llevar a que hagan daño a los demás o a ellos mismos. Deben implementarse estrategias, dentro de la escuela, para lidiar con una situación de este tipo si surge.

La depresión puede ser un problema para los alumnos con TEA. Son conscientes de que son diferentes, pero sus intentos por encajar o por hacer amigos a menudo se ven desairados. Los amigos son algo valorado durante los años de adolescencia, y el rechazo social puede conducir a un aislamiento e infelicidad crecientes.

Puntos fuertes comunes



FORTALEZAS

Los alumnos con TEA son sorprendentemente sinceros. Seguirán las reglas y puede que traten de que los demás hagan lo mismo.

•Les gusta la justicia; a menudo tienen un fuerte sentido de lo correcto y lo incorrecto.

•Puntuales y responsables.

•Buen enfoque en temas de interés; les gusta entender plenamente los hechos.

•Muy observadores. Puede que tengan un excelente enfoque en los detalles.

•Buen vocabulario. Conocimiento enciclopédico en ciertas áreas.

•A menudo les gusta la precisión en la planificación, los horarios, los mapas.

•Pueden ser muy buenos con la electrónica o los dispositivos mecánicos.

•Pueden destacar en materias que impliquen el uso de la lógica, como las matemáticas o las ciencias.

•Puede que tengan talento en el arte o la música.

•Decididos. Toman decisiones basándose en la lógica, no en las expectativas sociales.

•No cambiarán de idea sólo para “encajar” con los demás.

•Creativos; a menudo tendrán un enfoque distinto al de los demas.

•Leales a sus amigos. Directos, no falsos ni enrevesados.

•Puede que tengan un sentido del humor inusual y estrafalario.

Política de la escuela

En términos ideales, la escuela debe haber designado un adulto mentor. Lo mejor es que el alumno con TEA se encuentre diariamente con su mentor o psicopedagogo, que pueda ayudarle a negociar los retos de la jornada escolar. Tiene que haber un procedimiento acordado si el alumno tiene un problema en clase o durante el recreo o la comida. Deben saber con quién contactar y adónde ir; preferiblemente a una sala o área tranquila designada previamente donde puedan ir a calmarse si han tenido un incidente de temperamento o sencillamente necesitan disponer de un rato de tranquilidad.

Se requiere de un planteamiento coherente por parte de todos los profesores en relación a ciertas normas de comportamiento, que incluya:

•Cómo abordar a un profesor o a otros adultos.

•Qué pasa al principio y al final de las clases.

•El estándar de conducta esperado durante las clases.

•El comportamiento que se espera de ellos en el comedor.

•Un lugar donde los alumnos con TEA puedan ir durante el recreo y la hora de comer.

•Una política global de la escuela en casos de bullying .

Cómo ayudarles en el aula

Puede ser divertido enseñar a los alumnos con TEA/Asperger, ya que traen consigo una dimensión diferente a las clases y muchos otros conocimientos adicionales. ¡Sin duda te harán mantenerte alerta y te podrán decir rápidamente si te olvidas de algo o cometes un error!

El mejor enfoque es ser muy claro y directo con tu discurso e instrucciones. Recuerda que estos alumnos no captarán información tácita ni adi-vinarán cuáles son tus expectativas, de modo que tendrás que ser explícito. Cuida tu propio comportamiento:

•Trata de comportarte de una manera coherente durante las clases.

•Evita el discurso indirecto o enrevesado; deja claras las ideas. Utiliza frases cortas y claras.

•Comprende que es improbable que registren las expresiones faciales y el lenguaje corporal.

•No utilices el sarcasmo y recuerda que pasarán por alto la comicidad o la ironía en tu tono y puede que no entiendan las bromas.

•Puede que tus palabras se interpreten literalmente, de modo que una frase como “vuelve a tu mesa y no te muevas” puede causar gran confusión si lo que se

espera es que realicen un ejercicio de escritura, por ejemplo. Lo más probable es que se sienten y no hagan nada. Esto probablemente no sea ni un desafío ni una burla, sino algo debido a tu falta de claridad.

•Evita los modismos como “arremángaos para hacer este trabajo”. Los alumnos con TEA es probable que lo interpreten literalmente.

•Advierte si tiene que producirse cualquier cambio, como tener que cambiarse de clase durante la hora siguiente. A los alumnos con TEA les gusta que les avisen con antelación de toda modificación.

No te tomes de forma personal las observaciones o pienses que es falta de educación. Puede que los alumnos no le vean el sentido a hacer algo y decirte que lo han hecho, ni dudarán a la hora de recordarte una omisión o decirte que estás equivocado. Recuerda que están probable y sencillamente siendo sinceros.

La incapacidad para establecer contacto visual también puede ser interpretada como mala educación o astucia, pero puede que se trate, simplemente, de que están limitando los estímulos sensoriales que reciben.

Orden y rutina en el aula

Prepara un inicio formal para tus clases y empieza siempre de la misma manera. Aporta estructura y ejercita la disciplina, haciendo que los alumnos con TEA se sientan más seguros.

•Ten una clara rutina de aula. ¿Los alumnos esperan fuera del aula hasta que les dejas entrar? ¿Esperan hasta que les digas que pueden tomar asiento? ¿Dónde se ponen las mochilas? ¿Repasas la lista de asistencia?

•Si es posible, permíteles a los alumnos que se sienten siempre en el mismo sitio. Normalmente prefieren el final de una fila, ya que allí están menos expuestos a los demás.

•Explica los objetivos y resume la clase, brinda también el esquema temporal de las actividades.

•Mantén el aula limpia y ordenada. Asegúrate de que los libros están organizados en estanterías y el equipamiento está adecuadamente etiquetado y en su sitio. ¡No podrán encontrar las tijeras si están en el cajón que pone “pegamento”!

•Dales instrucciones claras, preferiblemente por escrito. No des nada por sabido: incluye referencias a las páginas, números de ejercicios, exactamente qué esperas que ellos hagan, cómo presentar el trabajo, si quieres que te lo entreguen en mano y para cuándo tiene que estar listo.

•Diles cuándo empezar si se trata de un ejercicio en clase.

•Dales actualizaciones del tiempo restante: “Quedan cinco minutos más para hacer la tarea”.

•Ocasionalmente, trata de dar una oportunidad al alumno para hacer algo que forme parte de su interés especial. Disfrutará y puede ser una oportunidad de brillar con luz propia.

Una visión desde dentro

Luke Jackson tenía sólo 13 años cuando escribió Freaks, Geeks and Asperger Syndrome (2002), en el que da una visión divertida pero muy reveladora de la vida en la escuela cuando se padece TEA. He aquí dos avisos para los profesores: “Profesores y personal de apoyo: por favor, decid a los niños con Asperger, exactamente, a qué esperais que se dediquen”.

“La clave para ayudar a un niño dentro del espectro autista es siempre asegurarte de que le dices muy claramente qué está pasando, nunca me cansaré de decirlo”.

Sensibilidad

Sé consciente de que algunos alumnos pueden ser hipersensibles a ciertos estímulos como la luz, el ruido, los olores, etc.

Si tienen sensibilidad a la luz, revisa su posición en el aula. ¿Les deslumbra la luz del sol? ¿La iluminación del aula causa problemas? ¿La pizarra interactiva es demasiado brillante? Puede que se tenga que cambiar la disposición de las sillas o puedas intercambiar el aula con un colega.

Vigila el nivel de ruido: ¿hay mucho ruido de fondo como el zumbido del equipamiento eléctrico o las luces, el sistema de calefacción, o los movimientos o los susurros de otros compañeros? Todo esto puede constituir una gran distracción si los alumnos no pueden filtrar los sonidos indeseados. ¿Podrían llevar auriculares cuando trabajen solos? ¿Hay una biblioteca o un lugar tranquilo en el que trabajar?

Mira si hay alguna textura que sea desagradable. A veces las etiquetas de la ropa o ciertos materiales pueden causar problemas.

Algunos olores pueden hacer que las personas con TEA sientan náuseas. Descubre si tu alumno es sensible a alguno. Hay que tener cuidado con las clases de cocina, de arte o ciencias, pero también si recientemente se pintó cerca del aula. También es recomendable evitar llevar un perfume o loción para después del afeitado que sea fuerte.

La sensibilidad aguda puede significar que los alumnos con TEA se distraigan con cosas que los demás ni advertirán, como una grieta en la pared o un pajarito en el alféizar de la ventana. Las exposiciones o murales interesantes pueden hacer que les sea muy difícil concentrarse en la clase.

Integración social

Algunas habilidades sociales pueden aprenderse por medio de pacientes recordatorios y un enfoque coherente. En las clases, refuerza las normas del comportamiento esperado y trata de fomentar la puesta en común de las ideas de los alumnos; anímales a escuchar las ideas de los demás.

Temperamento

Trata de evitar, si es posible los estallidos de temperamento del alumno. Ten en cuenta los signos de estrés e infelicidad de los alumnos. La rabia puede ser el resultado de un incidente previo en casa o en la escuela, de modo que llegan a tu clase ya tensos o estresados. A veces vale la pena buscar la manera de que los alumnos te cuenten cuándo se están frustrando o enfadando sin comunicarlo al resto de la clase.

Trata de calmar los ánimos a nivel emocional; una posibilidad es darles una tarea que hacer. Deja que el alumno abandone el aula con algún pretexto, tal vez ir a hacer un recado o hacer una “investigación” en el aula de informática o la librería. Claramente, esto depende de qué materia estés impartiendo y de la edad del alumno.

¿Hay algún miembro del personal de apoyo que pueda echar una mano para que el alumno pueda irse?

Si están realmente estresados y agresivos, déjales ir a un aula tranquila designada para disponer de un “tiempo para relajarse”. Asegúrate de que saben a quién dirigirse y recuerda que tienes que decirles cuándo deben volver a clase.

Y ante todo, mantén la calma.

Trabajo en grupo

Acepta que integrar a los alumnos con TEA dentro de las actividades de grupo puede causar fricciones. Funciona mejor si tú mismo formas los grupos; si cada persona tiene un papel específico, y lo supervisas cuidadosamente se reduce la posibilidad de que se produzcan discusiones.

Estate atento a las muestras de crueldad, como cuando otros miembros del grupo se burlen o acosen al alumno. Puede que no se dé cuenta de que se están riendo de él.

Además, supervisa que los alumnos con TEA no estén siendo demasiado dictatoriales dentro de su grupo.

A veces los alumnos con TEA realmente disfrutan de disponer de la oportunidad de realizar una actividad en solitario. Está bien que lo hagan de forma ocasional, pero no debe convertirse en la norma. Funciona mejor si hay otros alumnos que también quieran trabajar solos a veces.

Deberes o tareas para casa

A los alumnos con TEA les resulta agotadora la jornada escolar y necesitan algo relajado, un “tiempo de calma” cuando llegan a casa. Puede también que tengan dificultades con el concepto de hacer más trabajo “del colegio” en “casa” y se resientan por ello. Es una buena razón para reducir los “deberes” en la medida de lo posible o permitirles hacerlos durante la jornada escolar, tal vez a la hora de comer. Si les pones deberes:

•Da las instrucciones para los deberes al principio de la clase.

•Explica el trabajo que hay que realizar con mucha claridad.

•Da una copia escrita de los deberes, además de las instrucciones verbales.

•Diles cuánto tiempo dedicar a los mismos.

•Explica cuándo hay que entregarlos y dónde dejarlos.

Proyectos de trabajo y redacciones (véase Capítulo 9)

El trabajo por proyectos realmente encaja con los puntos fuertes de los alumnos con Asperger/TEA. A menudo disfrutan investigando y puede que la dificultad contenga sus ansias de profundizar demasiado y presentarse con algo más parecido a una tesis que a un trabajo de clase.

Algunas materias son más sencillas para los alumnos con TEA, por ejemplo las matemáticas, las ciencias y la historia, en las que la información es lógica y ordenada. Puede que la literatura les resulte muy difícil, ya que tienen dificultades para ver las cosas desde la perspectiva de otra persona, de modo que les resulta muy complejo responder a preguntas como: “¿En qué estaba pensando el autor? O “¿Qué motivaba a determinado personaje?

Si tu materia es el lenguaje y la literatura, probablemente tendrás que dar unas directrices muy precisas y trabajar con el alumno para ayudarle a interpretar las preguntas y aprender a responderlas con suficiente profundidad. Plantea primero una serie de preguntas cortas de respuesta cerrada, –Sí o No– para establecer el trasfondo para una redacción. Será útil disponer de un plan de redacción (véase la Figura 9.1 en el Capítulo 9).

Fuera del aula

Vale la pena comprender algunas de las dificultades a las que los alumnos con TEA se enfrentan en la escuela. Esto puede no ser directamente relevante para tu materia, pero sí influir en el estado de ánimo del alumno y su comportamiento.

Clase de Educación Física

A los alumnos con TEA las clases de Educación Física pueden resultarles muy difíciles por las siguientes razones:

•Una mala coordinación, de modo que los deportes de equipo con pelota les resultan difíciles. Es probable que nadie les escoja para su equipo, aspecto que es molesto.

•Puede que no le vean la gracia a los juegos en equipo.

•No les gustan los vestuarios y las multitudes.

•Demasiados estímulos sensoriales: gritos, silbidos, movimiento, contacto físico, polvo.

•La ropa de deporte, los cascos, las espinilleras o las gafas para nadar pueden resultarles irritantes.

•Puede ser difícil lidiar con olores como el cloro, los vestuarios, los pies o los desodorantes.

El deporte es, indudablemente, bueno para la salud, mejora la coordinación y genera una sensación de bienestar, de modo que debe fomentarse, pero la introducción de algunas modificaciones hará que sea más fácil para los alumnos con TEA. Compensa los problemas con el vestuario haciendo que los alumnos lleguen un poco antes para cambiarse de ropa (véase consejo para la dispraxia en el Capítulo 5).

Considera los deportes alternativos; las personas con TEA pueden destacar en algunos deportes más individuales, por ejemplo el running, la natación, la escalada, la danza, el ciclismo, la esgrima, las artes marciales, el kayak, la navegación y los juegos de orientación. Puedes utilizar también darle al alumno otro papel alternativo dentro de los deportes, como ser el juez de línea, el árbitro, el fotógrafo del equipo o el reportero del periódico escolar.

Comedor

Puede ser un espacio muy ruidoso, atestado y extremadamente estresante. Tal

vez el psicopedagogo pueda intentar pensar en estrategias de ayuda si supone un problema.

Tutorías

Las horas de tutoría pueden ser útiles para tratar con toda la clase distintos problemas como:

•Abrazar las diferencias individuales.

•Amistades.

•Tolerancia.

•Acoso o bullying .

•Comunicación social.

•Lenguaje corporal.

•Trabajo en equipo.

Los alumnos con TEA sin duda se beneficiarán de asistir a las tutorías, pero puede que necesiten que les expliquen los temas con más profundidad y reforzarlos más tarde de forma individual.

Actividades extraescolares

Es mucho más fácil para los alumnos con TEA relacionarse con los demás si comparten intereses comunes: asistir a extraescolares puede ser una manera excelente de hacer amistades. Todos los alumnos ganan con la cooperación en un proyecto que sea de mutuo interés y beneficio.

Las extraescolares como el ajedrez o la informática pueden ser populares entre ellos. Unirse al equipo técnico de un grupo de teatro puede ser también beneficioso.

-

Testimonio

El mejor momento de la semana para mi alumno de 11 años era asistir a la extraescolar de ajedrez. Los alumnos mayores eran tolerantes y estaban realmente impresionados con su habilidad para el ajedrez.

-

Ayuda individual

Tu actitud es importante. Un adulto mentor es de un valor incalculable para guiar y dar apoyo al alumno con TEA. El mentor puede ayudar a interpretar las expectativas de la escuela y actuar como un "mediador" para comunicarse con los profesores de las materias y resolver las dificultades al tiempo que van surgiendo. Son comunes las malinterpretaciones, e idealmente debe darse un flujo constante de información.

El mentor puede contribuir a mantener alta la autoestima del alumno elogiando sus logros y celebrando el éxito. Debe estar atento a los signos de depresión, autolesión, cambios comportamentales o cualquier indicación de que el alumno esté sufriendo acoso. Interesarse realmente por el alumno marcará una gran diferencia en su bienestar.

Contar con un profesor de apoyo al aprendizaje también podrá ayudar de las siguientes formas, muy prácticas:

•Mejorar la lectura del lenguaje corporal.

•Enseñar a captar los significados inferidos o tácitos.

•Aprender a comprender expresiones, metáforas y significados.

•Interpretar el significado de preguntas.

•Interpretar poesía.

•Ayudar con el contenido de redacciones.

•Ayudar con la preparación de exámenes y los repasos.

Los profesores de apoyo pueden reforzar el trabajo realizado en clase y poner los cimientos para nuevos temas. Es de lo más efectivo cuando los profesores de las materias colaboran con el profesor de apoyo.

Puede que se requieran medidas especiales para realizar los exámenes. Tal vez el alumno pueda usar las TIC o realizar un examen en un aula tranquila alejada de la distracción que suponen los demás. En algunos casos se les permite disponer de más tiempo o de un intérprete que les ayude a descifrar el significado de las preguntas. Las medidas variarán y será el psicopedagogo de la escuela el que ponga en marcha estas adaptaciones, así como indicarlas para las pruebas oficiales.

Ideas clave

✓Las personas con TEA tienen dificultades con la comunicación y la interacción social.

✓El Síndrome de Asperger suele ser un diagnóstico separado empleado para personas con TEA con un nivel de inteligencia dentro de la media o más alto. Esto es equivalente al nuevo diagnósitco de Nivel 1 de TEA.

✓Los alumnos con TEA encuentran que las reacciones de las demás personas son poco claras; y la interacción social les resulta agotadora.

✓Les gusta la rutina y el orden; el cambio les resulta inquietante.

✓Interpretan el discurso literalmente; no comprenden el sentido subyacente.

✓Puede que sean expertos en ciertos temas.

✓Son sinceros y leales, pero puede que los demás les acosen y les rechacen. Si se les brinda el apoyo adecuado puede irles bien en la escuela.

-

8. Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

Qué es el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

El Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) es un trastorno de la ansiedad que afecta a chicos y chicas en edad escolar. De un 1 a un 2 por ciento de los niños son diagnosticados con un TOC. Es un trastorno psicológico que se cree que está relacionada con cambios en la química del cerebro.

A diferencia de las otras Dificultades Específicas del Aprendizaje (DEA) comentadas en este libro, puede tratarse y controlarse con Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y a veces medicación. Sea como sea, esto requiere un considerable tiempo y esfuerzo, y el alumno necesitará apoyo y comprensión a lo largo del camino. El TOC puede impactar de forma grave en la vida escolar, en el éxito académico y en las relaciones.

El TOC varía en grados que van del leve, que puede no detectarse, hasta el muy severo, en el que el alumno encuentra casi imposible salir de casa y puede que necesite recibir la educación allí durante algún tiempo.

No se sabe del todo cuál es la causa del TOC, pero puede repetirse en una misma familia, aspecto que sugiere que existe un vínculo genético; pero factores ambientales como una enfermedad o los acontecimientos estresantes en la vida de un niño pueden contribuir al inicio de un TOC. El TOC a menudo se produce junto a otros problemas como la depresión, el TDAH y los trastornos del espectro autista (TEA). A veces son estos otros trastornos los que primero se identifican.

Es importante que los profesores comprendan qué es el TOC y cómo ayudar de la mejor manera al alumno que padece de este trastorno complejo y debilitador.

Con frecuencia el TOC no se diagnostica hasta pasado un tiempo y generalmente no se acaba de entender bien.

¿De dónde proviene el nombre?

Las obsesiones son pensamientos indeseados involuntarios, intrusivos e irracionales, que provocan un gran estrés. Típicamente, estos pueden comprender un miedo grave a la enfermedad o visiones en las que los seres queridos son asesinados o malheridos.

Las compulsiones son acciones ritualizadas y repetitivas que se llevan a cabo para intentar evitar que los terribles miedos se conviertan en realidad. A veces estas acciones pueden parecer de lo más extravagantes, tales como repetir frases o rutinas o evitar las grietas del pavimento, pero la persona siente que es vital realizar estos rituales para evitar que se produzcan sus temidos desastres.

Ambas formas de comportamiento son parte de este trastorno.

El ciclo del TOC

Llevar a cabo las compulsiones requiere de tiempo y energía y sólo brinda un alivio temporal a los pensamientos obsesivos. Quien las padece puede también tratar de evitar ciertas situaciones que percibe como potencialmente peligrosas. Puede afectar a la puntualidad, al rendimiento y a las relaciones (véase Figura 8.1).

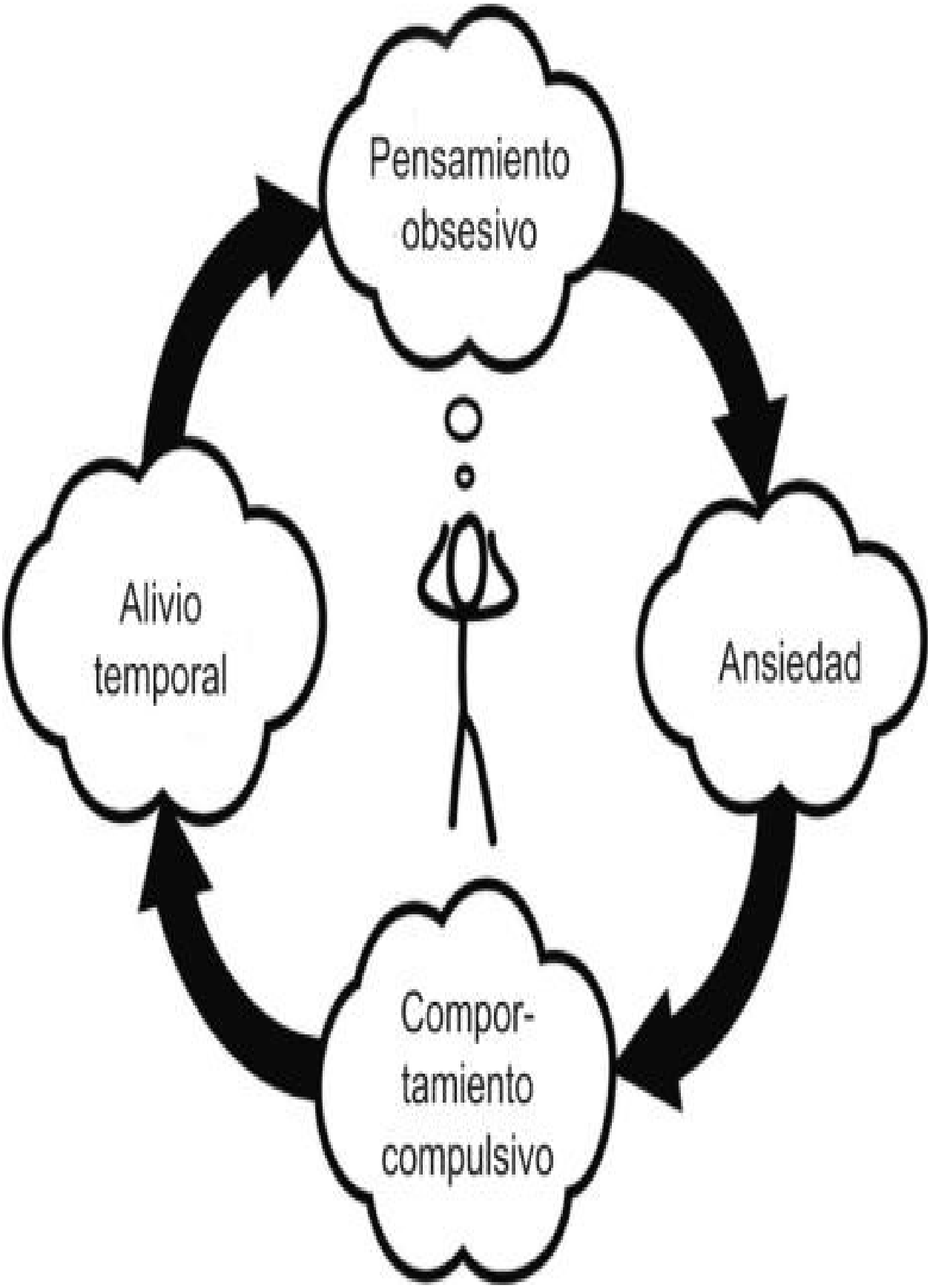
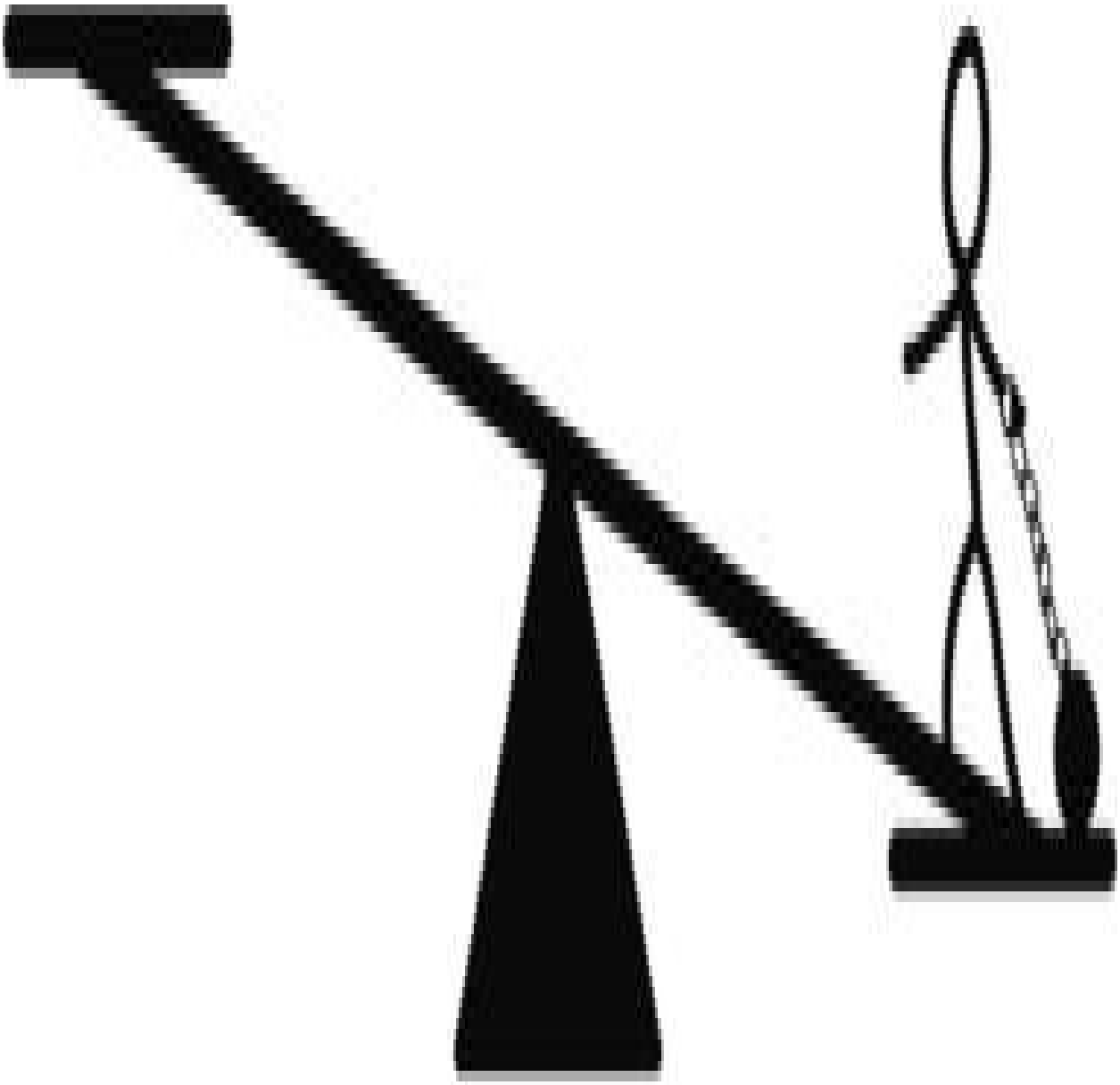

Pensamiento obsesivo
Ansiedad
Compor-tamiento compulsivo
Alivio temporal

Figura 8.1. El ciclo del TOC

Cómo identificar al alumno con TOC

Muchos alumnos sienten vergüenza por su TOC, de modo que tratan de ocultar los síntomas para evitar el ridículo. Conviene estar atento a ese alumno que parece excesivamente ansioso y preocupado. Tal vez sea un perfeccionista y muy meticuloso con el orden y la pulcritud. Pueden mostrar malestar en relación a las multitudes y mantenerse alejados de los demás.

Indicadores comunes



DEBILIDADES

A continuación se detallan los indicadores comunes que los alumnos muestran. Los síntomas varían en gran medida de una persona a otra, de modo que es posible que los alumnos muestren sólo algunos de estos indicadores:

•Desproporcionadamente estresados y ansiosos. Ansiosos por hacer las cosas bien. Pueden demandar varias veces que se les reafirme.

•Se quedan “bloqueados” con un determinado pensamiento o problema que perciben y son incapaces de continuar con la tarea.

•Reescriben el trabajo varias veces y borran lo hecho en lápiz.

•Aunque los alumnos trabajen duro, puede que entreguen tarde o de forma incompleta los deberes.

•Se turban a veces y puede que necesiten abandonar el aula.

•Siempre ordenan los bolígrafos o el equipamiento de una determinada manera.

•Les gusta sentarse en el mismo sitio.

•Se relajan al máximo con rutinas preestablecidas y pueden entrar en pánico si se interrumpen.

•Evitan tocar a los demás y estar demasiado cerca. Incluso pueden tratar de no tocar los tiradores de las puertas, los teclados de ordenador o equipamiento que haya sido manipulado por otros.

•Se lavan las manos o utilizan gel antiséptico de forma excesiva.

•Frecuentes demandas para ir al baño.

•Puede que lleguen tarde a las clases.

•Muestran a veces lapsus de concentración; generalmente debido a su preocupación y al hecho de estar lidiando con obsesiones.

•Realizan ciertas rutinas o patrones de comportamiento repetitivos e inusuales.

•Evitan ciertos “disparadores”; tal vez determinados números, colores o materiales como objetos afilados que son considerados como potencialmente dañinos.

•Pueden notarse ciertos hábitos, como arrancarse el pelo o pincharse en la piel.

•Todos los síntomas empeoran en épocas de estrés, como la temporada de exámenes o cuando se producen cambios en la vida familiar.

Obsesiones y compulsiones comunes

Estas pueden ser muy variadas en tipo y gravedad. Indicamos algunas a continuación. En la escuela estas intrusivas preocupaciones pueden ser muy debilitadoras y afectar tanto al rendimiento como a las amistades.

Obsesiones

–Contaminación: un miedo “descontrolado” a la suciedad y a los gérmenes.

–Necesidad de certeza: preocupación y supervisión excesivas.

–Daño o peligro: en relación a ellos mismos o a los demás. Con frecuencia hay un miedo a que los seres queridos sufran un daño o sean asesinados.

–Pérdida: un miedo irracional a pasar por alto algo que se percibe como importante.

–Necesidad de simetría y orden: casi ritualístico, ya que las cosas “tienen” que estar de una determinada manera para evitar consecuencias indeseadas.

–Necesidad de perfección: los alumnos con TOC pueden sentir que lo que producen nunca será lo bastante bueno. Las actividades por escrito tal vez estén

repletas de tachaduras y que se hayan rehecho varias veces. También puede darse que borren o rompan su trabajo.

–Una imagen corporal negativa: a consecuencia del perfeccionismo.

–Agresión: preocupación porque creen que le harán daño a un amigo o a un miembro de la familia. Puede que se imaginen una escena en la que cometen un acto violento y estén aterrorizados por la posibilidad de cometerlo realmente.

–Sexual: miedos indeseados de cometer acciones sexuales inapropiadas. –Supersticiones: pueden dar importancia a números que consideran afortunados o desafortunados, colores o palabras.

–Religiosos: miedo a ser pecaminosos. Los objetos religiosos se vuelven significativos.

Compulsiones

–Lavado excesivo: implica que la persona se duche varias veces al día, se lave las manos con frecuencia hasta que se provoque dolor muscular y use gel antiséptico.

–No querer tocar a los demás u objetos que hayan sido tocados por los demás como los tiradores de las puertas o los teclados de ordenador.

–Evitar los lavabos públicos: limpiar previamente la taza del váter con toallitas desinfectantes (algo difícil de hacer en la escuela).

–Negarse a compartir comida o usar utensilios compartidos para comer.

–Insistir en cambiarse de ropa y cambiar la ropa de cama cada día.

Una visión desde dentro

Después de haberme lavado las manos en la escuela tenía que cerrar el grifo con la muñeca, de manera que no tuviera que tocar ninguna otra cosa que otras personas pudieran haber tocado con las manos sucias.

–Repasar una y otra vez los objetos: por ejemplo, ¿todo el equipamiento para la clase de educación física está en la mochila?

–Repetir: releer las instrucciones varias veces, reescribir los trabajos, repetir actividades de rutina.

–Buscar confirmación: la necesidad de certeza y perfección puede conducir a los alumnos a repetir las preguntas varias veces para buscar clarificación y calmar sus preocupaciones. Esto puede resultar frustrante para los profesores y pares, ya que se interrumpe la clase.

–Evitación: los alumnos con TOC puede que estén muy preocupados por la posibilidad de poder llevar a cabo actos agresivos o sexualmente inapropiados, de modo que evitan situaciones en las que sienten que haya algún riesgo de que estos actos terribles puedan suceder. Esto limita las interacciones sociales con amigos y familiares.

–Ordenar cosas: cierto comportamiento de orden es normal y recomendable, pero los alumnos con TOC pueden necesitar tener ordenados los libros o bolígrafos de una determinada forma antes de poder empezar a trabajar.

–Números y simetría: algunos alumnos tendrán una necesidad de simetría y equilibrio. Por tanto les disgustará un número impar de objetos o números escritos. Lo que puede causar graves problemas con el trabajo de la escuela.

–Aprovisionarse de objetos por miedo a la pérdida.

–Rituales: muchas compulsiones TOC implicarán rituales como contar y tocar objetos en un orden específico o repetir una frase preestablecida un determinado número de veces en un lugar prefijado.

–También puede conllevar otros rituales como: contar las palabras de una página o los ladrillos de una pared o tener que dar tres pasos adelante por cada dos atrás antes de ser capaz de continuar requiere de mucho tiempo y es agotador.

–Un disparador es algo que inicia la ansiedad y es también un pensamiento obsesivo. Conduce a que perciban la “necesidad” de llevar a cabo una

determinada rutina de comportamiento o compulsión. Puede ser algo tan simple como compartir un lápiz o tocar el tirador de una puerta lo que desencadene el miedo a la contaminación. Si no es posible llevar a cabo la compulsión para contrarrestar el miedo, se producirá estrés e incluso pánico.

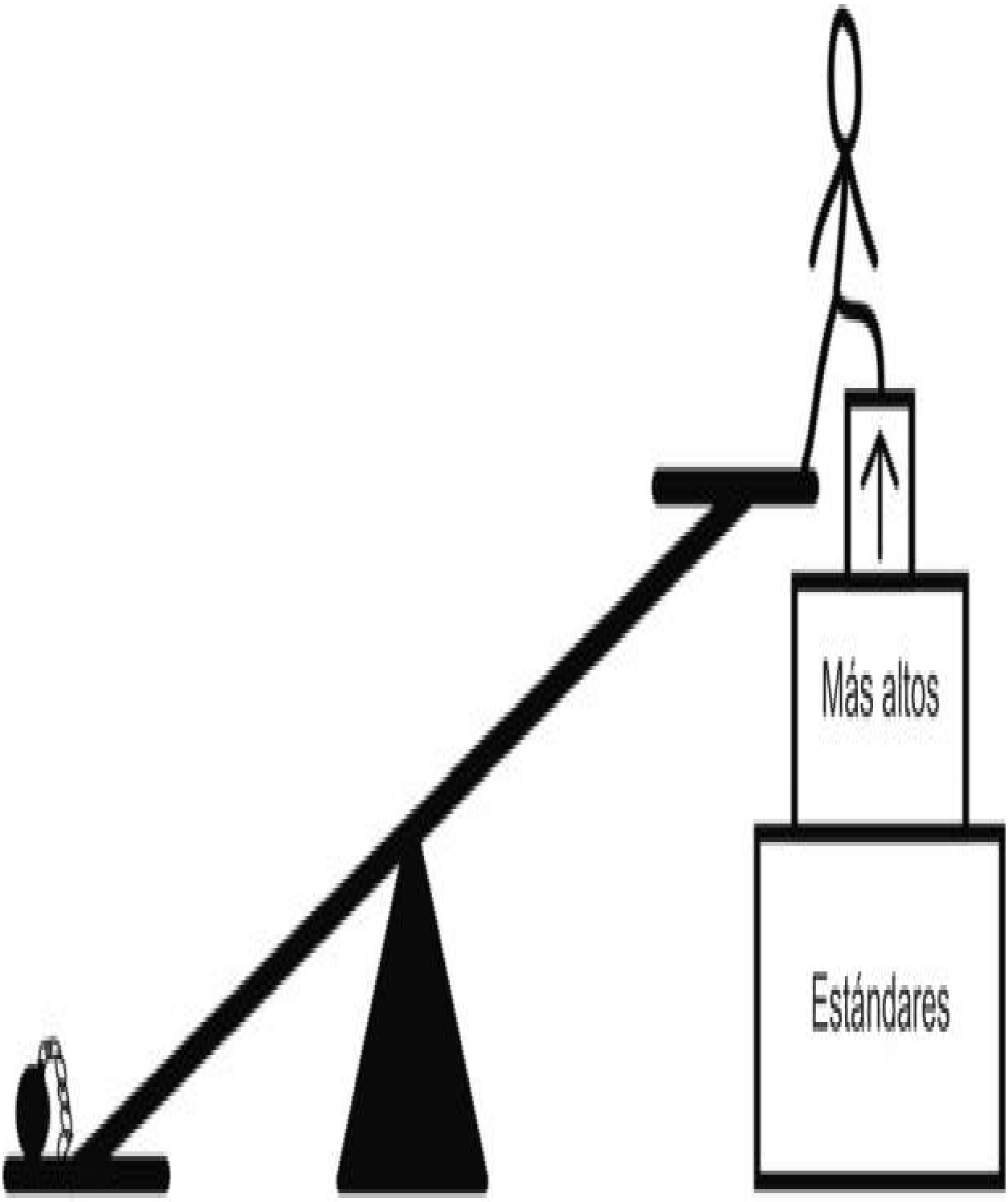
-

Comentarios típicos de alumnos con TOC

Mis obsesiones y compulsiones realmente afectan a la escuela; cuando los pensamientos que me asustan surgen en mi cabeza, es realmente difícil concentrarse y me asusto tanto que lo único en lo que puedo pensar es en la necesidad de hacer mis rituales tan pronto como sea posible, de no ser así, algo malo sucederá. No puedo asumir parte del trabajo y no salgo tanto como podría con mis amigos por mis pensamientos y rituales.

-

Puntos fuertes comunes



FORTALEZAS

Dado que el TOC afecta a alumnos de todo tipo y con diversas capacidades académicas, es difícil generalizar e identificar sus puntos fuertes. Los alumnos pueden, de todos modos, mostrar algunas de las siguientes cualidades. Son:

•Sensibles. Atentos y cuidadosos con los demás.

•Amables con niños más pequeños.

•Ordenados, bien organizados y perfeccionistas: sus objetivos serán altos y trabajan duro. Pueden producir un trabajo excelente.

•Rigurosos y cuidadosos.

•Tienen buen ojo para los detalles.

•Poseen talento para el arte, la música o el deporte.

Política de la escuela

Los problemas psicológicos no acostumbran a discutirse tan abiertamente como los físicos, y la familia o el alumno mismo pueden ser reacios a la hora de compartir información con la escuela. Se hallan implicadas cuestiones ligadas a la confidencialidad, de modo que los deseos de los individuos y de la familia pasan por delante.

De todos modos, es mucho más fácil para la escuela brindar apoyo si hay un diálogo abierto con el alumno, sus padres y el médico. Si el trastorno ha sido formalmente diagnosticado y el alumno y su familia están de acuerdo en que la escuela se implique, será mucho más efectivo trabajar juntos como un equipo.

Es importante no incomodar al alumno frente a sus compañeros, pero hay que poner en marcha un marco de apoyo para ayudarle a sentirse seguro y a salvo. En términos ideales, en la escuela debe haber:

•Una persona de confianza (psicopedagogo) designada que se reúna regularmente con el alumno. Es una manera de que el alumno contacte con su psicopedagogo si surge un problema durante el día.

•Un espacio tranquilo específico para que el alumno vaya si lo necesita en cualquier momento de la jornada.

•Un procedimiento claro prefijado para informar al tutor o psicopedagogo si ha habido un problema.

•Una estrecha colaboración entre la escuela, los padres y el médico del alumno, de modo que la escuela pueda ser alertada si se produce cualquier cambio en su tratamiento.

•Confidencialidad; respetar los deseos del alumno y la familia.

•La conciencia por parte del personal de la posibilidad de que se produzca bullying o acoso y tolerancia cero hacia el estudiante.

El trabajo importa

•¿Tiene el alumno alguna otra dificultad de aprendizaje?

•¿Ha solicitado disponer de tiempo extra o de descansos durante las pruebas o exámenes?

•¿Puede usar un procesador de textos para las tareas y exámenes en vez de tener que escribir a mano?

•¿Hay alguna adaptación especial en relación a los deberes?

•¿Dispone de clases individuales de apoyo al aprendizaje?

Las cuestiones médicas importan

•¿Está tomando medicación y cómo esta le puede afectar?

•¿Está realizando sesiones de terapia cognitivo-conductual? ¿En esas ocasiones habría que reducir la carga de trabajo? El médico o terapeuta del alumno brindará asesoramiento sobre esto.

•¿Hay alguna otra cuestión médica de la que la escuela sea consciente?

•Si el alumno tiene que abandonar la clase debido al estrés o a un ataque de pánico: ¿Con quién hay que contactar?

•¿Hay algún lugar específico al que el alumno pueda ir si tiene que abandonar la clase?

•¿Hay algún colega cerca que pueda ayudarte tanto con el alumno en cuestión como con el resto de la clase si este padece mucho malestar o su ansiedad produce una crisis?

Es importante la uniformidad en todo el personal en relación a las normas de comportamiento esperado y hará mucho más fácil tanto para el alumno como para el personal trabajar juntos.

Cómo ayudarles en el aula

Tu actitud y enfoque son importantes. Deja claro que crees en estos alumnos y su capacidad, y que no estás juzgándoles por su TOC. Sé amable y cercano y recuerda que no están siendo difíciles o vagos deliberadamente.

•Mantén la calma y sé coherente en tu estilo.

•Comprende que las obsesiones TOC pueden resultar disruptivas para la concentración y producir distracciones internas. Esto ralentizará el rendimiento y puede que los alumnos parezcan no estar atentos y estar ansiosos en ocasiones.

•Prepárate para escuchar a los alumnos y tomarte seriamente sus preocupaciones. No ningunees su ansiedad o digas frases como “no montes un drama”; busca en cambio si hay maneras prácticas de ayudarle a aliviar la ansiedad en tus clases.

•Hazles saber que pueden buscarte y hablar contigo de forma individual en momentos convenidos.

•Recuerda que la mayoría de alumnos con TOC realmente desean hacer las cosas bien.

•Mantente relajado y animado; una sonrisa no tiene precio.

Planificar las clases

Ten fijada una rutina para el inicio de las clases, ya que resulta reconfortante y brinda estructura y seguridad. Deja claro que el aula es un lugar seguro en el que esperas que todo el mundo cometa errores, ya que es parte del aprendizaje: esto puede ayudar también al resto de alumnos.

•Subraya cuál es el objetivo de la clase, la estructura que tendrá y el modo en que se dividirá el tiempo durante la misma. Advierte unos minutos antes de cada cambio de actividad.

•Reparte un listado para supervisar la realización de tareas de modo que estos alumnos puedan ir tachando las tareas mientras las va terminando. Les dará un marco seguro.

•Utiliza un planteamiento multisensorial para hacer que la clase sea dinámica y estimulante. Haz que el material sea lo más relevante posible en relación a cuestiones de la vida real.

•Sé sensible con los miedos y preocupaciones de estos alumnos. Trata de evitar todo disparador.

•Si hay que hacer trabajo en grupo, asegúrate de que escoges cuidadosamente los grupos o parejas.

Cómo sentarse

Una distribución de las sillas en hilera puede ser menos estresante que sentarse en torno a mesas cara a cara con otros alumnos. También será más improbable que los demás noten y comenten los comportamientos compulsivos. Deja que estos alumnos se sienten al final de una hilera en vez de en medio, ya que se sentirán menos atrapados.

•Si tienen mesas o pupitres separados, trata de permitir que haya espacio en torno a la mesa si es posible. Permíteles usar la misma mesa en todas las clases.

•Aclara cuál es el itinerario a seguir por el aula si es necesario abandonarla.

•Déjales sentarse en una postura en la que puedas establecer contacto visual. Esto te permitirá ver cómo les está yendo sin llamar la atención exageradamente sobre ellos. Puedes ver si se distraen o se inquietan. Ellos también podrán señalarte discretamente si la ansiedad está yendo en aumento o necesitan salir del aula.

Sentir vergüenza ante los compañeros

Estos alumnos suelen sentirse avergonzados y no desean quedar en evidencia frente a los demás, de modo que es muy importante que tú no llames la atención de forma exagerada sobre ellos o sobre los inusuales patrones de comportamiento que puede que tengan. No te burles de los alumnos o ridiculices su comportamiento, ni siquiera de una manera desenfadada. Tampoco toleres ninguna burla o comentarios negativos por parte de sus pares.

•Si llegan tarde a clase, déjales entrar en silencio y sin criticarles. Puede ser que hayan tenido que realizar una compulsión durante el camino y que le haya llevado tiempo.

•Habla con el alumno y acuerda con él una señal que pueda usar si siente la necesidad de abandonar el aula si entra en pánico.

•Dales a conocer el procedimiento que deben seguir si tienen que abandonar el aula. ¿Irán a buscar una “figura de seguridad” o un lugar tranquilo como la biblioteca? Puede que pasar algunos momentos fuera del aula baste para recuperar el control y puedan volver y continuar.

•Deja que abandonen la clase un poco más temprano al término de la lección para reducir el estrés producido por los atestados pasillos o los vestuarios.

Si conoces las situaciones que les causan ansiedad y ataques de pánico puedes tratar de evitar las situaciones potencialmente inestables. Por ejemplo, si tienen miedo a la contaminación, no esperes de ellos que compartan su equipo o se pongan las batas comunitarias del laboratorio o las rodilleras para Educación Física.

Feedback positivo, celebrar el éxito

El elogio es importante para todos los alumnos, pero especialmente para aquellos con TOC, que carecen de confianza en ellos mismos. Reconoce su esfuerzo y progresos. Cuando corrijas sus tareas por escrito dales un feedback positivo siempre que sea posible. Convierte los puntos negativos en ideas constructivas para la siguiente ocasión.

Si el alumno tiene un talento en particular, por ejemplo la poesía, trata de encontrar oportunidades para que emplee esa habilidad y brille con luz propia, ya que es bueno para elevarle la moral. Si se puede exponer su trabajo o leerlo en voz alta, esto también resultará alentador.

Enfrentarse a sus miedos o no realizar las compulsiones es también un importante logro. Si eres consciente de que lo están haciendo, apreciarán una palabra de aliento en voz baja o un elogio. Pero no llames la atención sobre ellos frente al resto de la clase, ya que puede resultar muy angustioso.

Deberes o tareas para casa

Sé consciente de que los alumnos con TOC pueden requerir de mucho más tiempo para completar una misma actividad que otros alumnos. Puede deberse al comportamiento compulsivo, como la necesidad de tenerlo todo "en su sitio" antes de poder empezar. O bien puede que no estén satisfechos con sus resultados y rehagan su trabajo una y otra vez. Otras compulsiones inusuales como contar cada una de las palabras de una página antes de pasar a la siguiente también pueden socavar gravemente sus progresos.

•Fija pequeñas cantidades de deberes, de modo que sean manejables. Reparte instrucciones por escrito para los deberes o el trabajo de clase.

•No le des reprimendas al alumno en clase por haber entregado los deberes tarde o de manera incompleta. Permite que dispongan de más tiempo para completar las tareas más largas y acuerda con ellos que irás revisando el progreso de las tareas y de cuánto tiempo disponen antes de cada revisión.

•Permite el uso de software electrónico cuando sea apropiado.

•Trata de ser flexible, especialmente si el alumno en cuestión está realizando sesiones de terapia cognitivo-conductual. Estas pueden resultar agotadoras y puede que sea mejor abolir o reducir en gran medida los deberes durante ese periodo.

•Ofrece feedback positivo cuando sea posible. Sé constructivo con tus comentarios.

•No hagas demasiado énfasis en las calificaciones. Premia el esfuerzo y los progresos. Celebra el trabajo bien hecho.

•Evita el bolígrafo rojo.

Cómo enfrentar las compulsiones en las clases

Si se trata de rutinas relativamente menores puedes ignorarlas en vez de llamar la atención sobre el alumno, ya que no son disruptivas.

Si el alumno busca patrones de comportamiento inusuales y repetitivos, puede tratarse de nuevas compulsiones. Merecerá la pena transmitirle la información al psicopedagogo o al tutor.

Sé consciente de los signos de un aumento del estrés: que se produzca una crisis es molesto para todos y hace que el alumno quede en evidencia frente a sus compañeros. Trata de suavizar la situación si te das cuenta de que está aumentando la ansiedad; mándales a hacer un recado o sencillamente permíteles salir de clase durante unos minutos.

Pruebas y exámenes

Los síntomas del TOC tienden a empeorar en épocas de estrés, de modo que las épocas de exámenes pueden resultar especialmente difíciles para los alumnos con TOC.

Para los exámenes oficiales, el equipo de psicopedagogía y el docente recibirán asesoramiento por parte del médico del alumno. Puede ser que se permitan algunas adaptaciones, como tiempo extra para aliviar la ansiedad, descansos si el incremento de la tensión se hace excesivo, un lugar separado y tranquilo para realizar los exámenes, etc. Esto puede reducir el estrés cuando los demás son testigos de sus comportamientos compulsivos.

Para las pruebas y exámenes internos, la escuela debe seguir el consejo del médico y del psicopedagogo. Puede ser que el alumno deba realizar los exámenes, adaptados, lejos de sus compañeros.

Fuera del aula

Es probable que la vida escolar suponga un gran esfuerzo para los alumnos con TOC y puede que se sientan preocupados y con ansiedad en varios momentos del día. Cada alumno con TOC es diferente y sus disparadores y ansiedades variarán de uno a otro. Las maneras de ayudarles también difieren, de modo que es esencial emplear un enfoque flexible. A continuación se presentan tan sólo unas cuantas sugerencias.

El recreo y la hora de la comida son momentos ruidosos y no estructurados. Pueden ser particularmente difíciles, especialmente si al alumno le preocupa la proximidad con los demás o siente ansiedad ante ocasiones impredecibles. Puede estar más contento yendo a la bilbioteca o teniendo acceso a una extraescolar o actividad más estructurada que se ofrezca en tiempo lectivo durante esos periodos.

Pequeñas adaptaciones menores como ir a almorzar un poco antes, con un amigo, pueden ser útiles para evitar las multitudes. ¿Puede traerse la fiambrera?

Los deportes de contacto pueden resultar muy difíciles para algunos alumnos. Aliéntales a contribuir ocupando un cargo oficial, como juez de línea, árbitro o fotógrafo. Esta puede ser una manera de implicarles sin que tengan que tomar parte en el juego. Los ruidosos vestuarios y el equipamiento compartido, que suele estar sucio, pueden producir ansiedad. Puede ser de ayuda permitirle al alumno cambiarse unos minutos antes o en otro lugar.

El uso de instrumentos afilados, de potentes químicos o de hornos o quemadores puede ser extremadamente preocupante para este tipo de alumnos. Si es el caso, es importante que el profesor tenga un enfoque empático.

Puede ser una situación en la que la ayuda de un compañero funcione bien; si el alumno tiene un compañero comprensivo se pueden repartir las tareas

atendiendo a esta sensibilidad.

Tutoría

Puede ser muy útil discutir con toda la clase diversas problemáticas que pueden aplicarse a muchos alumnos, pero que serán especialmente útiles para aquellos que tienen TOC y otros problemas psicológicos, como:

•Abrazar las diferencias individuales.

•La amistad y la tolerancia.

•El bullying o acoso.

•La ansiedad y la depresión.

•Técnicas de relajación.

•Con quién hablar en la escuela sobre sus preocupaciones; el apoyo brindado por el centro educativo.

•Con quién se puede contar para aconsejar y ayudar fuera de la escuela: médicos, terapeutas, psicólogos.

•Problemáticas de salud mental.

¿Cómo se trata el TOC?

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) ha demostrado ser el tratamiento de larga duración más efectivo para el TOC. Es una forma de volver a entrenar el cerebro para pensar de una manera diferente en las obsesiones y resistirse a realizar las compulsiones. Es un proceso largo y agotador, pero puede ser exitoso. Es improbable que se produzca la cura completa, pero las personas pueden aprender a manejar sus síntomas de TOC y vivir una vida relativamente normal.

A veces también se les da medicación. Normalmente se usa para incrementar la actividad de la química cerebral (neurotransmisores). Puede reducir la ansiedad y permitirles estudiar mejor y sentir que son más capaces de lidiar con la TCC. Para algunas personas también puede ser útil aprender técnicas de relajación o practicar yoga.

Ayuda individual

Tu actitud es importante. Todos los alumnos con TOC necesitarán de un cuidadoso apoyo y de supervisión; así se posibilita que se sientan valorados y puedan alcanzar su pleno potencial en la escuela. La existencia de un adulto mentor puede ser vital para el bienestar de un alumno y su felicidad, alguien que le brinde un apoyo estable, que le anime y le elogie.

La falta de autoestima y la depresión son problemas comunes en el TOC, por ello es importante reconocer los éxitos y los progresos.

El mentor puede comunicarse con los padres del alumno y, siempre y cuando estos tengan esa voluntad, puede actualizar al personal docente en materia del tratamiento y gravedad de los síntomas del TOC que padece el alumno, ya que estos pueden fluctuar. Contar con un profesor de apoyo al aprendizaje puede ayudar al alumno a diseñar estrategias para lidiar y sacar adelante el trabajo y superar la jornada escolar. Los profesores sensibilizados con el tema y comprensivos pueden marcar una gran diferencia en la vida de un alumno que esté batallando contra el TOC.

Ideas clave

✓El TOC es un trastorno basado en la ansiedad. La persona experimenta inquietantes pensamientos y comportamientos recurrentes.

✓Las obsesiones son miedos irracionales que se producen espontáneamente y que son desagradables o aterradoras para el alumno.

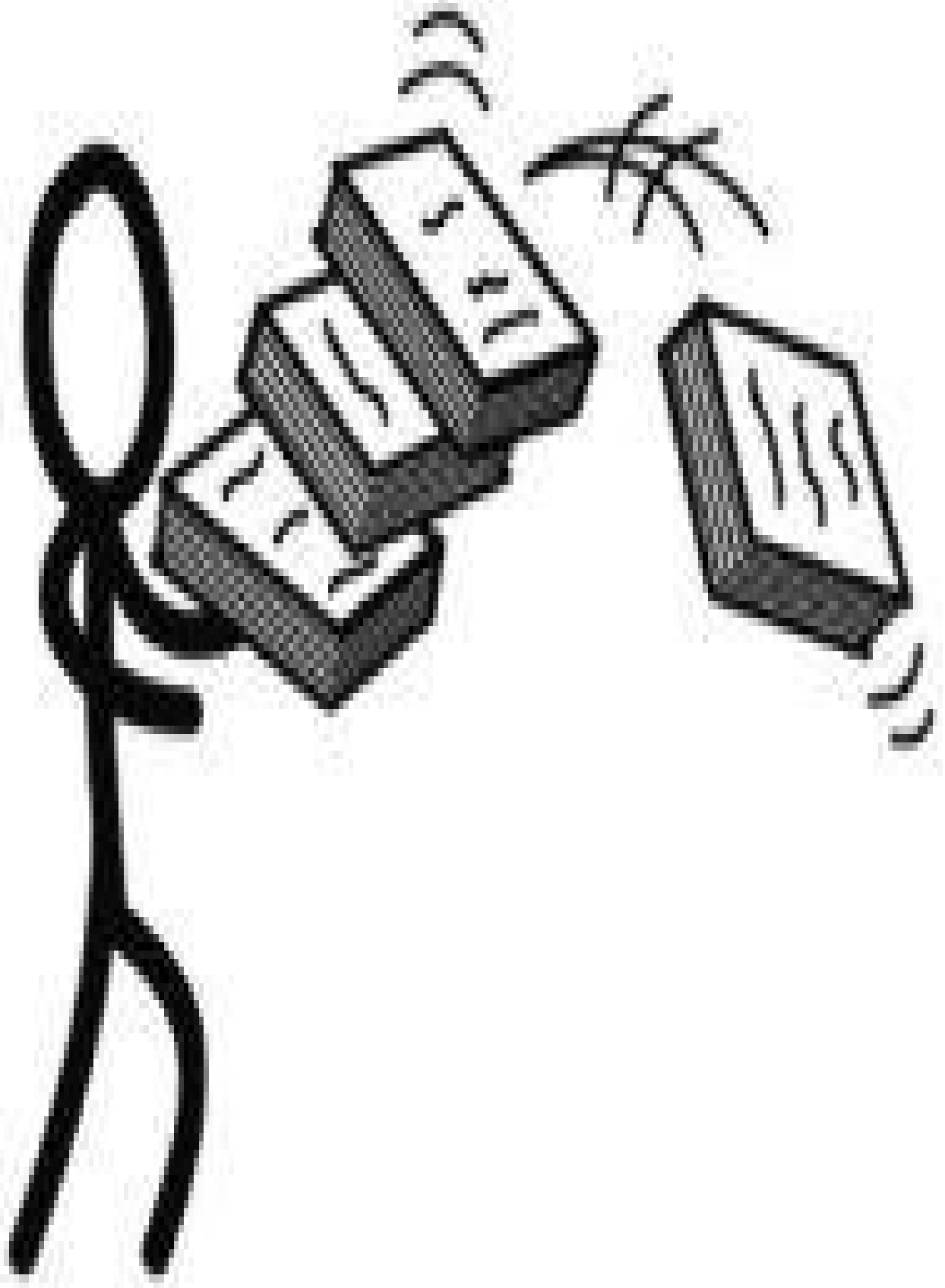
✓Las compulsiones son rituales que el individuo siente que debe realizar para detener el miedo a que algo suceda.

✓El TOC afecta a un 1-2 por ciento de la población en edad escolar y se produce igualmente en chicos que en chicas. Su gravedad puede variar de una persona a otra.

✓A los alumnos con un TOC severo les resultará muy difícil gestionar la vida escolar, el trabajo y las amistades. Muchas personas con TOC intentarán mantenerlo en secreto.

✓Si se diagnostica un TOC la escuela debe trabajar conjuntamente con los padres y médicos del alumno para mantener un nivel adecuado de apoyo. Puede gestionarse y en gran medida superarse mediante la terapia y el apoyo médico.

9. Habilidades organizativas



Qué son las habilidades organizativas

El diccionario define las habilidades organizativas como “la capacidad para usar tu tiempo, energía y recursos de una manera efectiva, de modo que se logren las cosas que se quieren lograr”. Estar bien organizado implica tres aspectos:

–Físico : reducir el desorden, tener un espacio de trabajo pulido, archivar los apuntes y libros de una manera lógica y accesible, traer los libros de texto y el equipamiento adecuado a las clases.

–Gestión del tiempo : llegar a tiempo a las citas y a las clases. No malgastar el tiempo, trabajar de forma efectiva y después dedicarle tiempo a disfrutar de la relajación y el deporte. Tener unas buenas habilidades de organización tiene que ver con hacer el mejor uso posible del tiempo.

–Mental : pensar según tus prioridades y planificar cómo encajar la carga de trabajo requerida. Equilibrar el trabajo con el tiempo dedicado a relajarse y el ejercicio. Hacer listas de “cosas que hacer” para seguir por el buen camino.

¿Por qué algunos alumnos con DEA carecen de habilidades organizativas?

El hecho de que los alumnos tengan problemas con la memoria a corto plazo o la concentración contribuye a una falta de organización y a una lista de objetos perdidos, citas que se han saltado, plazos de entrega no cumplidos, perderse y en general un estilo de vida caótico. Lo que a su vez aumenta los niveles de estrés y

hace que los alumnos se pongan nerviosos y sean incapaces de rendir al máximo.

Los alumnos con dislexia, dispraxia, discalculia y TDAH a menudo tienen problemas con la memoria a corto plazo y es probable por tanto que parezcan aturullados y desorganizados.

Puede que estos alumnos tengan también dificultades con las habilidades de la función ejecutiva, que comprenden la planificación y el establecimiento de objetivos, de modo que a menudo no logran pensar con antelación de forma adecuada, aprender de la experiencia o llegar a tiempo a las fechas de entrega.

Unido a esto, los alumnos con dislexia o discalculia pueden también leer incorrectamente las instrucciones por escrito o confundir números, cosa que hace que cometan errores con plazos, fechas, números de aula y detalles de contacto.

Puede que los alumnos con TDAH no registren apropiadamente las instrucciones y también tengan dificultad para gestionar el tiempo y estimar cuánto se invertirá en determinada tarea.

Puede que los alumnos con TEA tengan problemas para interpretar el significado de las instrucciones debido a que se las toman demasiado literalmente, y esto puede entonces conducir a malentendidos.

Como docente no puedes resolver los problemas organizativos de todos los alumnos que están a tu cargo, pero puedes ayudarles a enfrentarse a ellos brindándoles instrucciones y enunciados muy claros, dividiendo las tareas en fragmentos más pequeños y manejables, manteniendo la calma y estando tú mismo bien organizado.

Cómo identificar al alumno que carece de habilidades organizativas

Son esos alumnos que tal vez llegan tarde y despistados a clase, no logran entregar los deberes a tiempo o se equivocan de ejercicios. Puede que olviden traer el equipamiento correcto a las clases y se salten reuniones que no son parte de su rutina regular. Puede que también se paseen por la escuela con una mochila llena de libros, ya que les preocupa no traer los que tocan ese día así como el equipamiento adecuado, de modo que cargan con todo.

Indicadores comunes

Llegar a las clases

A menudo llegan tarde y confundidos. Olvidan traer equipamiento, libros, apuntes, deberes. Pierden carpetas, libros y equipamiento.

•Tienen dificultad para mantener las carpetas en orden; los apuntes a menudo están mezclados cronológicamente y entre distintas materias.

•Puede que la mochila de la escuela esté demasiado llena.

•Pueden dejar caer libros y materiales al suelo mientras sacan y buscan otras cosas.

•Puede que los libros estén doblados, rotos y sucios por poner demasiadas cosas en la mochila, que se les caigan ¡o que los pisen por error!

Dificultades de la memoria a corto plazo y dificultades de organización

No pueden recordar una lista de objetos, un conjunto de instrucciones o una

rutina. Olvidan nombres, lugares y horas.

•Si la memoria visual se ve afectada, puede que olviden qué es lo que estaban apuntando cuando bajen la cabeza tras mirar a la pizarra, de modo que el enunciado estará mal copiado.

•Se olvidan de lo que tenían que hacer como deberes. O aunque hacen los deberes pero se olvidan de entregarlos o no pueden recordar dónde los pusieron.

Mantener el control del tiempo

Tienen dificultad para decir la hora usando un reloj analógico. Se distraen y pierden el sentido del tiempo.

•No logran juzgar cuánto tiempo se necesitará para una determinada tarea.

•Leen incorrectamente la información, confundiéndose de hora, de día, o de un acontecimiento o de fecha de entrega.

•A menudo llegan tarde a las citas, o están tan preocupados por llegar tarde que llegan muy temprano.

Llegar a los sitios

Puede que se olviden o se confundan las instrucciones o direcciones. Pueden leer incorrectamente horas, horarios e instrucciones.

•Se pierden con facilidad, ya que no pueden recordar una ruta.

•Tal vez confundan la derecha con la izquierda; tienen mal sentido de la orientación.

•Confunden los nombres de lugares y de personas, especialmente si empiezan por la misma letra.

•Tienden a acudir al aula equivocada en la hora adecuada o al aula correcta a la hora equivocada.

Testimonio

John rara vez utilizaba su casillero, ya que a menudo no lograba encontrarlo durante el primer trimestre. El mero hecho de encontrarlo lo dejaba agotado (Madre de un adolescente dispráxico).

Organización mental y planificación de proyectos

Problemas para poner las ideas en secuencias lógicas. Se saturan por grandes trabajos, ya que les parecen desalentadores. No saben por dónde empezar.

•Tienden a tener pensamientos repentinos que son relevantes, pero tangenciales respecto a la idea original.

•Puede que las ideas sean buenas en la práctica, pero tienen problemas para ponerlas sobre el papel.

•Tienen dificultades para dedicar tiempo a las diferentes partes de un proyecto, de modo que dedican demasiado a una parte y les queda poco tiempo para el resto.

•Son pensadores holísticos; se les ocurren demasiadas ideas con mucha rapidez que cubren el conjunto de un tema, pero no son capaces de compartimentarlas.

•Postergan el inicio y luego entran en pánico cuando se acerca la fecha de entrega.

Puntos fuertes comunes

Variarán dependiendo de la razón de su desorganización y no se aplicarán a todo el mundo. He descubierto que la mayoría de mis alumnos desorganizados muestran algunos de los siguientes rasgos positivos:

•A menudo son muy encantadores. Amistosos y extrovertidos; pueden ser entretenidos y divertidos.

•Buenos verbalmente, pueden ser poderosos oradores, apasionados sobre alguna materia o causa.

•Son pensadores laterales, innovadores, creativos y emprendedores.

•Su punto fuerte puede ser el teatro, la música o el arte.

•Son tenazmente decididos.

Cómo ayudarles en el aula

Tu actitud es lo más importante. Los alumnos desorganizados pueden resultar desesperantes, pero si te pones a la defensiva o eres sarcástico lo único que harás es que se confundan y desorganicen más, dado que se ponen nerviosos. La mejor táctica es mantener tu sentido del humor y hacerles saber que trabajarás con ellos para encontrar soluciones a sus problemas.

Muéstrate cercano, de modo que sientan que pueden contar contigo, especialmente si andan retrasados con su trabajo. Muchos alumnos tienen miedo de hablar con los profesores, ya que temen meterse en problemas, y entonces la situación empeora y llegan a un punto de crisis en su rendimiento. Otros incluso fingirán ponerse enfermos para evitar determinadas clases, o enfermarán de verdad debido a la preocupación.

Puede ser útil disponer de un tiempo prefijado en el que estés disponible en tu despacho para que los alumnos acudan y así encontraros en una atmosfera más relajada que en clase. Los alumnos desorganizados a menudo optarán por hacer sus deberes durante el día, en el aula. Esto garantiza que el trabajo se lleva a cabo y se entrega inmediatamente antes de que se olviden de él o lo pierdan. Trabaja con el alumno y planifica cuál es la mejor táctica para ambos.

Debes tener disponibles copias extra de los textos de los libros, del material para escribir, de las calculadoras y de papel en tu aula. Se los puedes prestar al alumno, de modo que le restes estrés y ansiedad y evites así que pierda tiempo de clase yendo a buscar algo que tal vez ni siquiera logrará encontrar.

Dispón de estanterías claramente etiquetadas donde entregar los deberes. Ordena

con un código de colores las carpetas, libros de texto y la estantería donde entregar los libros. Se pueden usar pegatinas.

Etiqueta claramente los materiales en el aula con un sistema lógico. Este hecho es especialmente importante en el caso de una materia práctica como el arte, las ciencias o la tecnología a la hora de encontrar el material y dejarlo siempre en el mismo sitio.

Si algún alumno utiliza ordenador durante las clases, asegúrate de que haya una impresora de fácil acceso. Controla que el material registrado electrónicamente pueda ser almacenado y recuperado con seguridad.

Ten un reloj (preferiblemente digital) claramente visible y usa un cronómetro para indicar cuánto tiempo se le dedica a una determinada tarea en clase. Los cronómetros electrónicos pueden hacer la cuenta atrás al tiempo que la actividad va progresando.

Deberes o tareas para casa

Asegúrate de que tus instrucciones son muy claras. Reparte los deberes al principio de la clase, no justo al final. Trata de repartir copias escritas de los deberes además de instrucciones verbales.

•Grapa las instrucciones en papel en la agenda o carpeta del alumno.

•Si los han copiado, revisa que sean correctos.

•¿Pueden apuntar los deberes u otros recordatorios en su teléfono móvil? Es mucho menos probable que se pierda el teléfono que una agenda.

•¿Hay una intranet de la escuela en la que puedas poner los deberes? ¿Se les puede mandar por correo electrónico a los alumnos?

•Si se pueden hacer los deberes electrónicamente, también te los podrán enviar por correo. Así es menos probable que se pierdan.

•Trata de encontrar a un “compañero” con el que puedan contactar por la tarde si han olvidado qué había de deberes.

•En términos ideales, fija una rutina en materia de en qué momento de la clase se dictan los deberes, cuándo hay que entregarlos y dónde hacerlo.

Moverse por la escuela

Normalmente, en las escuelas, los profesores tienen aulas asignadas y los alumnos se desplazan entre clase y clase. Esto puede resultar muy confuso para quienes tienen un mal sentido de la orientación.

•Pon un cartel claro en la puerta del aula, especialmente si se encuentra en un pasillo largo. El color ayuda, o una imagen relevante que evoque tu materia.

•Si es posible, controla al final de la clase que el alumno sabe dónde van a ir después. Es especialmente importante cuando son nuevos en la escuela o se trata de un nuevo curso académico y horario.

•Un sistema de ayuda entre compañeros será útil para que lleguen a las clases a tiempo y en el lugar adecuado.

•En términos ideales, al alumno se le habrá dado un mapa de la escuela y un horario con códigos de colores con las aulas subrayadas.

Trabajos, proyectos y redacciones

Para estos alumnos puede parecer muy desalentador. Los aprendices holísticos verán la enormidad del conjunto de la tarea, la encontrarán abrumadora y no sabrán por dónde empezar. Los pensadores más secuenciales pueden terminar centrándose en un aspecto con excesivo detalle y no tener el equilibrio y la perspectiva que aporta la visión del conjunto del proyecto.

Es importante dar instrucciones muy claras. Las siguientes indicaciones pueden ser muy útiles. Ofrece un título claro y explica cómo estructurar el trabajo (véase Figura 9.1):

–Introducción : debe subrayar brevemente los temas clave que se discutirán en el cuerpo principal de la redacción, pero no dar ningún detalle específico.

–Cuerpo principal : cada párrafo consiste en una idea, unida a las evidencias que la sustentan; debe empezar con una frase sobre el tema que muestre lo que se desarrollará a continuación. El resto serán evidencias o narración de detalles de ese tema y se desplegará en las siguientes frases.

–Conclusión : debe basarse en el trabajo. Debe ser breve y no incluir nuevas ideas. Se tiene que remitir al título. Generalmente el consejo es hacer que sea corta y resumir las ideas clave, que se remiten al título.

¿Cuán larga quieres que sea la redacción? Indica a grandes rasgos el número de páginas o palabras. Haz hincapié en la importancia de escribir un plan de redacción antes de empezar. Enfatiza la necesidad de planificar antes de embarcarse en el trabajo para seguir el hilo y darle estructura a la redacción.

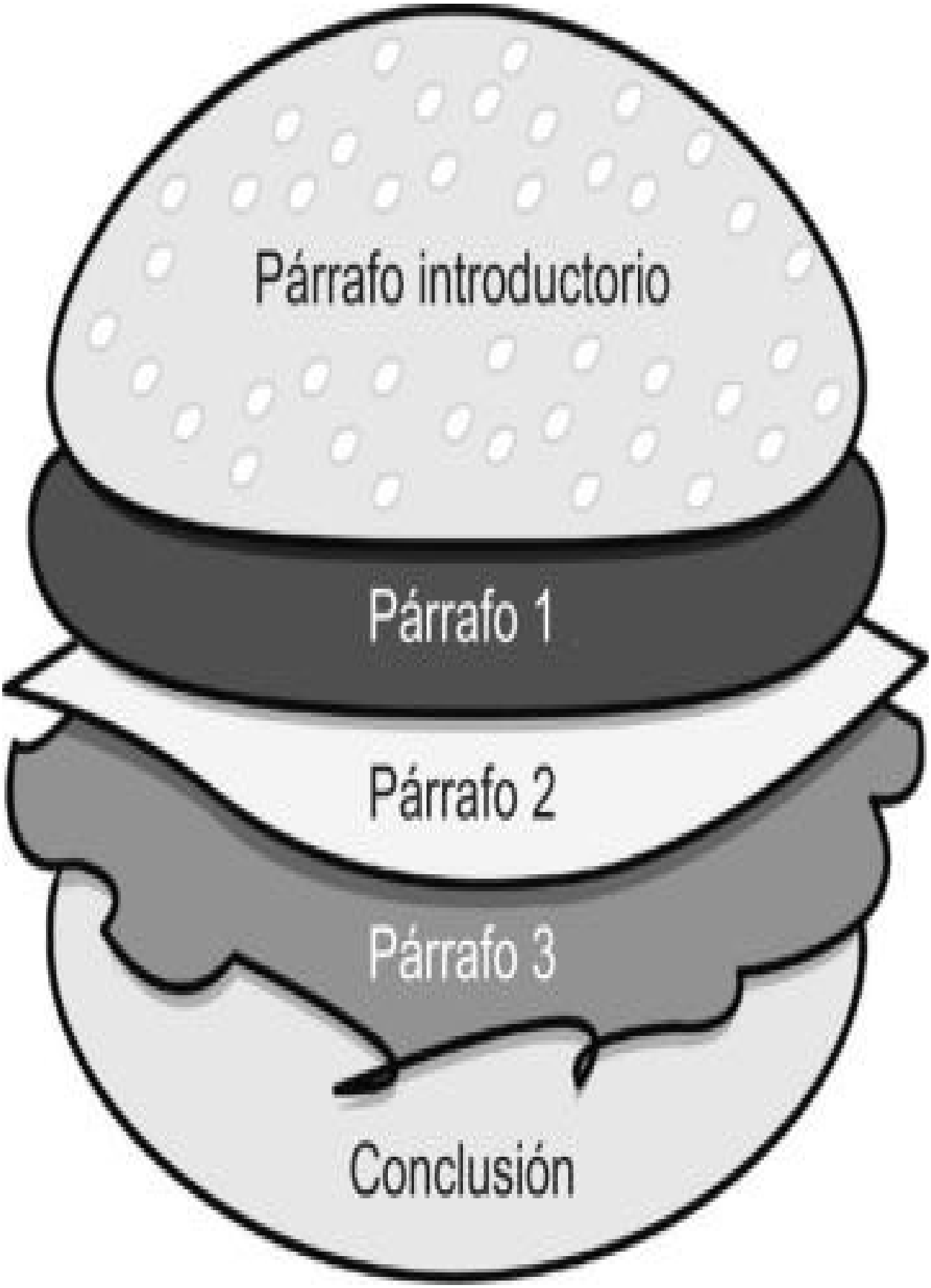

Párrafo introductorio
Párrafo 1
Párrafo 2
Párrafo 3
Conclusión

Figura 9.1. Hamburguesa para hacer redacción

Realizar un esquema de planificación de la redacción puede ser una manera útil de ayudar al alumno a estructurar un escrito y decidir qué incluir en cada apartado o párrafo.

Si se trata de una comparación, habrá que presentar los dos términos.

Haz hincapié en la importancia de vincular el contenido con el título.

Divide los trabajos largos en fragmentos más cortos y manejables y da fechas en las que terminar cada apartado. Pide que se hayan entregado todos los apartados en momentos específicos, de modo que puedas supervisar que los alumnos van por buen camino.

Sé claro acerca de cuándo tiene que estar terminado el conjunto del proyecto. ¿Cómo habrá que entregarlo? ¿Se te puede mandar por correo electrónico? ¿Debe ser mediante copia en papel? ¿Dónde habrá que ponerla? La mayoría de alumnos estarán deseosos de usar el ordenador para los proyectos y las tareas del curso. Si los alumnos no tienen permiso para teclear durante los exámenes tendrán que seguir practicando con la escritura a mano en las redacciones normales.

Cinco pasos para el éxito en las redacciones y proyectos

1. Hacer una lluvia de ideas.

2. Planificar.

3. Empezar a escribir: introducción; cuerpo principal de la redacción, varios párrafos; conclusión.

4. Revisar y corregir.

5. Releer, imprimir y entregar (aplicable a los trabajos importantes hechos por ordenador).

En el caso de los pensadores laterales, puede que las ideas parezcan estar desconectadas y encuentren mucho más fácil realizar un diagrama de araña o un mapa mental que apuntar sus ideas antes de que se les olviden.

Mapa mental del deporte

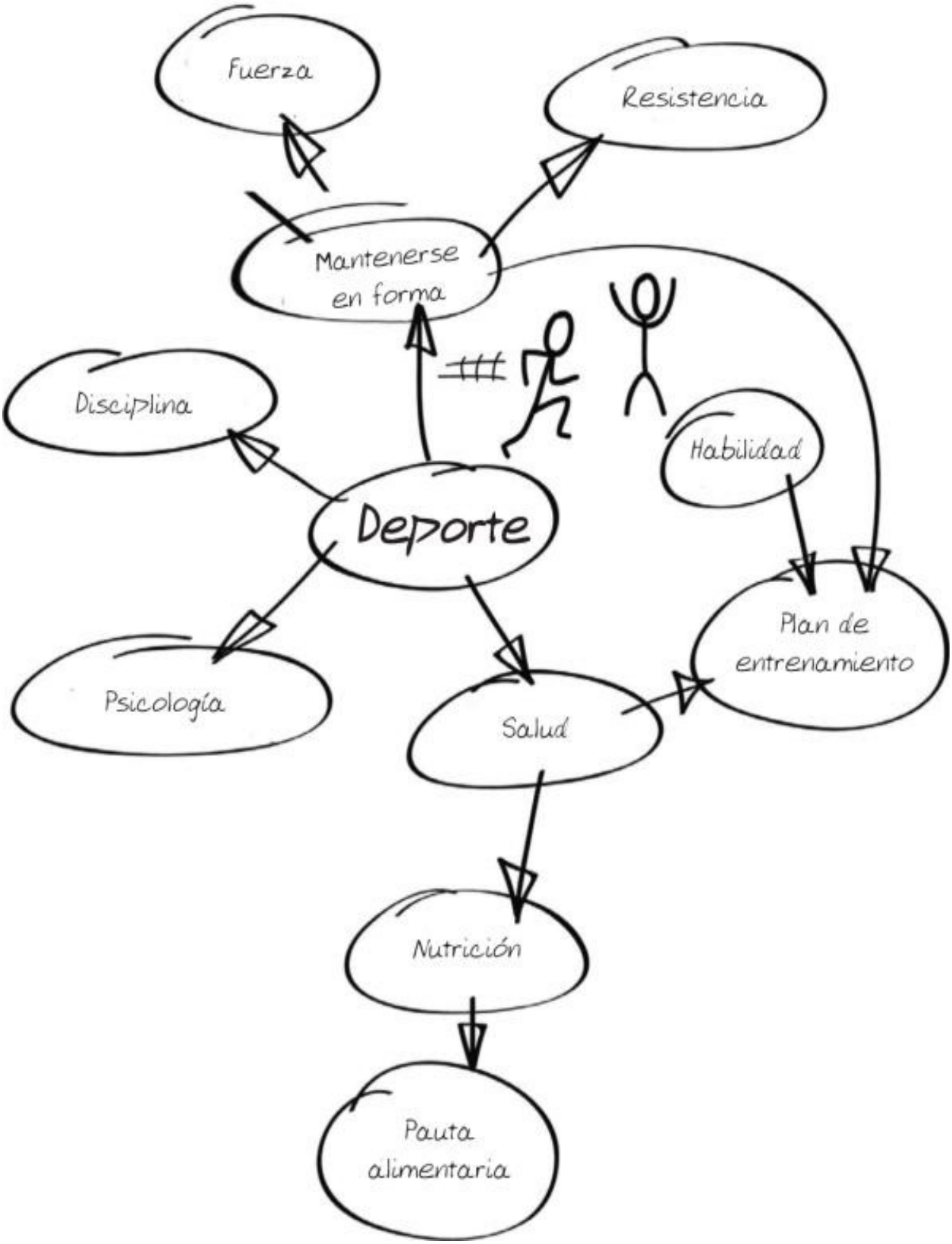


Figura 9.2. Un mapa mental simple para el éxito en el deporte [Mind Map®].

Si se empieza con una palabra o imagen en medio de la página, las ideas pueden ir añadiéndose en forma de “burbujas” (Figura 9.2) y se pueden ir incorporando detalles al tiempo que se va ampliando el diagrama. Es posible conseguir programas avanzados de ordenador para hacer mapas mentales usando colores y símbolos para causar un mayor impacto. Algunos programas después trasladarán en formato texto el orden aleatorio de los mapas mentales con una secuencia lineal de epígrafes.

No hay una manera correcta ni incorrecta de hacerlo y hay que alentar a los alumnos a reflejar sus ideas de un modo que les sea funcional.

El uso del software de reconocimiento de voz convierte la voz hablada en texto. Ayuda a los alumnos que tienen dificultades con la escritura o la ortografía, ya que les permite fijarse en la ortografía y concentrarse en el contenido de lo que están diciendo, en vez de en el proceso de escribir.

Los programas avanzados de corrección ortográfica también pueden ser útiles. Ahora existen algunos disponibles para los alumnos con dislexia que se basan en la fonética y no en los patrones de las letras. Son menos dados a las malinterpretaciones de la intención del autor.

Ayuda individual

Los alumnos que carecen de habilidades organizativas se beneficiarán de contar con un adulto mentor que les ayude a mantenerse en el buen camino. En términos ideales deberían reunirse regularmente con el mentor y es muy útil invertir tiempo en aplicar estrategias de superación para ayudarles con la organización y adaptación. Se requerirá de este apoyo durante la etapa escolar, ya que muchos alumnos encuentran dificultades cuando llegan al instituto y tienen más libertad. A continuación se enumeran algunas estrategias que funcionan bien.

Encontrar las cosas

•Etiquetar los casilleros y colgadores con pegatinas de colores o fotos para su fácil reconocimiento.

•Asegurarse de que todos los libros y objetos personales llevan el nombre y se ve claramente.

•Ayudar periódicamente al alumno a ordenar su casillero o mesa. Probablemente estarán hechos un terrible desastre.

•Codificar con colores los distintos libros de ejercicios y libros de textos de las asignaturas. Puede realizarse con pegatinas que se identificarán fácilmente.

•Si se realiza algun trabajo en carpetas puede que los alumnos necesiten que se les muestre cómo organizar su trabajo cronológicamente. Fomenta el uso de separadores. Hay que revisar las carpetas y reorganizarlas regularmente, ya que enseguida vuelven al caos original.

•Fomentar rutinas para ordenar las cosas.

•Asegurarse de que el alumno sabe adónde acudir para encontrar los objetos perdidos.

Llegar a los sitios a tiempo

•Brindar un mapa sencillo de la escuela con las aulas de clase marcadas.

•Hacer una focotopia del horario con las clases marcadas en distintos colores. Asegurarse de que el alumno comprende cómo leer el horario y señalar las aulas donde tengan las clases.

•Hacer varias fotocopias del horario. Estas pueden colocarse: dentro de la agenda, pegadas; dentro de un casillero o mesa; dentro de la mochila; en casa, etc.

Además, déjale otra copia a su mentor o tutor. Las copias electrónicas del horario resultan excelentes, siempre que sea posible hacerlas. Las instrucciones que se entregan electrónicamente son útiles, porque se pueden recuperar tantas veces como se necesite. Las copias en papel a menudo se pierden.

Enseñarles a apuntar y repetir después las citas, horario, lugares y teléfonos para asegurarse de que son correctos.

Recordar llegar a las citas o reuniones especiales

A los alumnos con dificultades de la función ejecutiva no les resulta fácil planear su tiempo y pensar con antelación. Necesitarán que se les muestre cómo establecer objetivos, llegar a tiempo a las fechas de entrega e imponerse un ritmo de forma sensata.

•Si hay una intranet de la escuela es muy útil incluir en ella los datos de los eventos: horario, fechas y lugares.

•Puede que funcione un sistema de ayuda entre compañeros si hay algún amigo que se ofrezca voluntario para recordarle al alumno las reuniones. También significa que tienen a alguien con quien ir para evitar perderse.

•¿Se le puede enviar un correo electrónico al alumno con un recordatorio? También pueden ponerse recordatorios en el teléfono móvil, si se permiten dentro de la escuela. Se puede activar en vibración para recordar una reunión inminente.

•Apuntar en el horario cuándo se necesita el equipo de Educación Física o traer, por ejemplo, los instrumentos musicales.

•Indicar en el horario cuando hay que tener hechos los deberes y dónde depositarlos.

•Puede ser manejable un pequeño cuaderno de notas para escribir recordatorios si no se permite el uso de dispositivos electrónicos como los teléfonos.

•Los alumnos a veces escribirán notas en sus teléfonos móviles o recordatorios grabados con voz.

•Fomentar el uso de listas de “cosas que hacer”. Puede ser útil tener en casa una pequeña pizarra para escribir allí una lista de este tipo. Es muy satisfactorio ir borrando o tachando a medida que se van completando las tareas.

Un mural de planificación del trimestre puede ser una herramienta muy útil para las fechas de entrega de los trabajos del curso, los exámenes, las obras teatrales, los deportes habituales y otros acontecimientos importantes que pueden apuntarse allí. Los alumnos entonces pueden anticipar momentos de mayor presión cuando coinciden eventos, por ejemplo si la obra de teatro de la escuela es en la semana antes de una fecha de entrega de un trabajo de historia, o un partido de fútbol durante el fin de semana es justo antes de un examen de arte para el lunes.

Siempre hay momentos de mayor presión dentro del trimestre escolar, pero si pueden anticiparse y planificar pensando en ellos pueden resultar muchísimo más fáciles.

El mentor puede organizarse para tener disponible un estuche y material de matemáticas de repuesto en un lugar central de la escuela, posiblemente la sala

de profesores. Los alumnos pueden pedirlo prestado si se da una emergencia, por ejemplo en época de exámenes. Así se acaba con el estrés y la ansiedad si se olvidan de estos objetos en un momento importante.

Los alumnos deben ser capaces de contactar con su mentor, para hablar de las dificultades cuando estas surjan. Debe promoverse, ya que una intervención temprana puede evitar que suceda un momento de crisis que coincida con fechas de entrega y distintas presiones.

A veces el mentor tendrá que hacer de “mediador” con otros miembros del equipo si el alumno se ha saturado con su carga de trabajo. Para aliviar la presión, a veces es prudente “barrer el escenario” y empezar de nuevo, abordando tan sólo aquellas cargas de trabajo que sean esenciales. El mentor y el psicopedagogo pueden ofrecer consejos en estos casos.

Ideas clave

✓Los alumnos con DEA suelen tener problemas con la organización.

✓La organización comprende el estar al tanto de la hora, traer el material o equipo adecuado a las clases, recordar las instrucciones y las habilidades ejecutivas de planificación y establecimiento de objetivos. Los alumnos tendrán que esforzarse de forma especial en todas estas áreas para lograrlo, y será agotador para ellos.

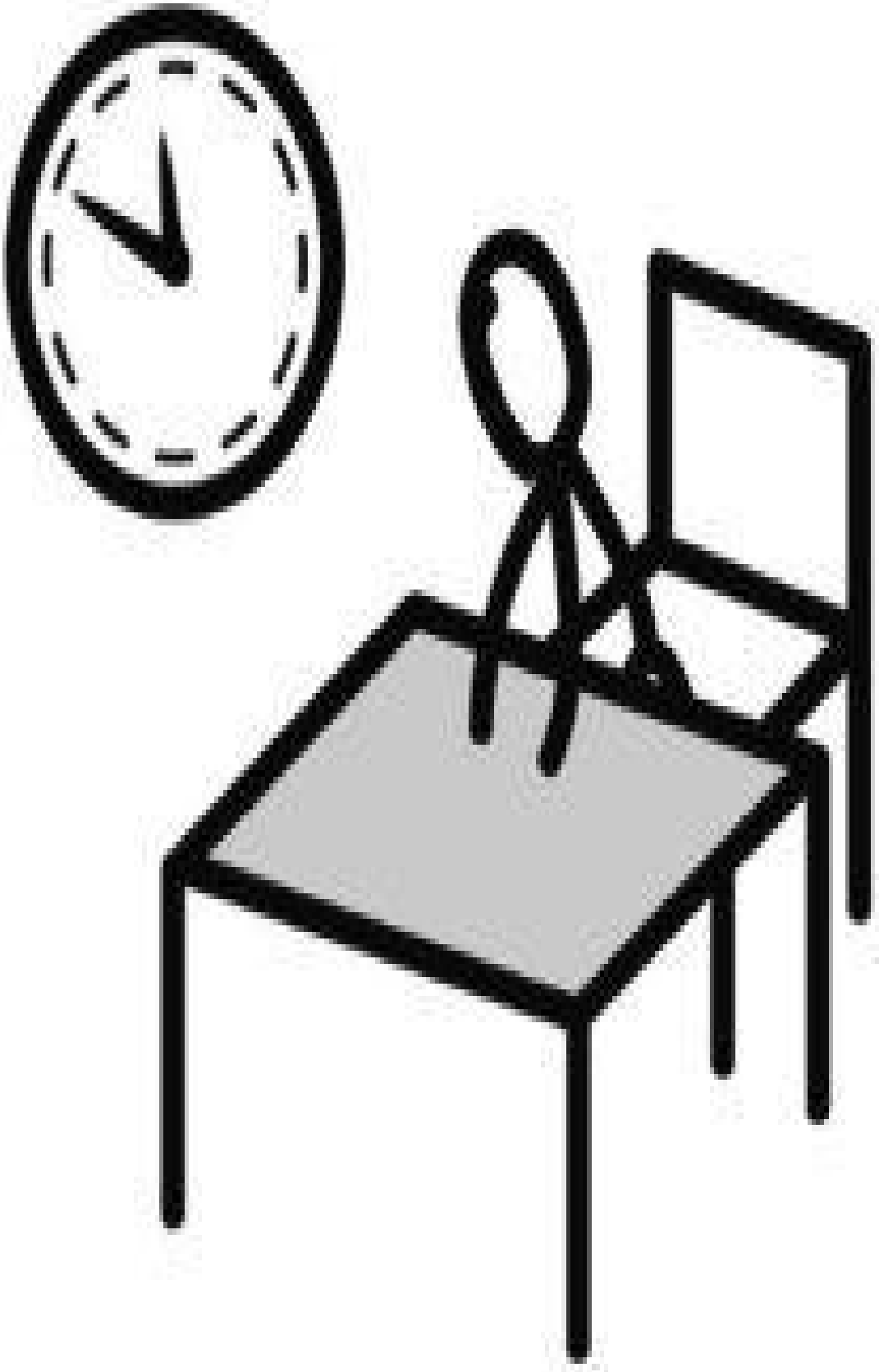
✓Los profesores pueden ayudar disponiendo de material extra y un sistema claro para etiquetar los libros y materiales. También ayuda si su aula es fácilmente reconocible.

✓Dividir los grandes proyectos en pequeños apartados más manejables y revisar regularmente sus avances ayuda a guiar a los alumnos en las tareas que de otro modo pueden parecerles abrumadoras.

✓Los profesores que se muestran cercanos, equilibrados y mantienen el sentido del humor pueden ayudar enormemente a los alumnos desorganizados. Para los alumnos, sentir que pueden discutir sus problemas de gestión del trabajo y el tiempo con un profesor antes de entrar en una crisis de sobrecarga de trabajo, supone un “elemento de seguridad”, algo que les mantendrá más serenos.

▪

10. Evaluaciones, exámenes y repasos



Los exámenes y evaluaciones son momentos estresantes para la mayoría de los alumnos, pero quienes tienen Dificultades Específicas de Aprendizaje (DEA) pueden encontrarlos realmente aterradores.

Estos alumnos pueden tener un historial de rendimiento por debajo de la media y sus problemas de memoria a corto plazo les supondrán una incapacidad para "empollar" a última hora, como hacen sus compañeros para ir tirando. Esto puede hacer que aumente el estrés, que irá seguido por el pánico. Todos somos menos capaces de pensar con claridad cuando entra en juego una reacción de emergencia como la del principio biológico de "luchar o correr", y aumenta las posibilidades de cometer errores en la lectura e interpretación de las preguntas. Los alumnos pueden incluso quedarse con la mente en blanco y ser incapaces de responder preguntas sencillas sobre un tema que conozcan bien.

Como educadores, podemos tratar de reducir la presión en los exámenes, cuando sea posible, y ayudar a los alumnos a estar bien preparados, de modo que se produzcan menos ataques de pánico de último momento.

A continuación, me centraré en siete obstáculos con los que se encuentran los alumnos con DEA.

Obstáculo 1: Hacer el repaso a destiempo

Algunos adolescentes con DEA tienen problemas para planificar, aprender de la experiencia y pensar con antelación (tareas de la función ejecutiva). Lo que significa que a menudo dejan el trabajo para el último momento; y, conociendo los problemas de memoria a corto plazo que suelen acompañar a los DEA, sabemos que tratar de repasar la noche antes es inútil.

Debe animarse a los alumnos a confeccionar un calendario de repaso para las semanas previas a los exámenes. Debe tratarse de un calendario con los días marcados y divididos en bloques para las distintas materias. También hay que incluir en el horario los descansos y los momentos para relajarse. Así, los días pueden ir tachándose y se puede visualizar el progreso, de modo que se evite el pánico de último minuto.

Testimonio

Una alumna muy inteligente pero desorganizada llegó a la puerta de mi despacho la mañana de su examen final de biología. Después de entrar y dejar su mochila en el suelo dijo: “Profesora, por favor, ¿podría repasar toda la biología que he dejado de estudiar durante los últimos dos años? ¡Afortunadamente aprobó y ahora está cursando feliz su carrera de Filología Inglesa!”

También es útil disponer de una copia del calendario de exámenes impresa en tamaño grande, tal vez colgada de una pared, de modo que se pueda ver el orden de los exámenes tan sólo de un vistazo. Permite que se prioricen las primeras pruebas, especialmente si se dispone de algo de tiempo libre en medio del periodo de exámenes. ¡Además es una alegría tacharlos una vez realizados!

Obstáculo 2: Qué repasar

Algunos alumnos (las chicas más a menudo) sentirán que están atascados y que tienen que aprenderse cada detalle y ejemplo. Otros tendrán un conocimiento

más superficial y amplio, pero no dispondrán de los suficientes datos y palabras clave en su repertorio cuando se trata de obtener notas más altas (esto les pasa más a menudo a los chicos). El arte consiste en tratar de situarse en algún punto entre ambos extremos.

Siempre aconsejo a los alumnos que realizan exámenes oficiales que utilicen el temario al pie de la letra como guía. El temario subraya exactamente qué es lo que se espera de ellos. Dirá qué definiciones hay que conocer y el nivel de conocimientos requerido. Es útil que les brindes a los candidatos una lista de temas que hay que revisar.

Los libros de texto o las guías de preparación pueden ser útiles, ya que los propios apuntes del alumno pueden resultar imprecisos o confusos. El objetivo de la revisión es aprender los datos clave y comprender los conceptos. Los exámenes y evaluaciones se basan en general por una parte en recordar y por otra en habilidades que dependen del hecho de mantener la cabeza clara en el momento adecuado.

Obstáculo 3: Cómo repasar

Los obstáculos en este caso se ilustrarán mejor observando los dos extremos.

El alumno perfeccionista puede elaborar hermosos “apuntes de repaso” que son, en realidad, la reescritura de toda la asignatura. Confeccionar los apuntes puede requerir horas y con frecuencia estarán ilustrados de forma atractiva. Desafortunadamente, la información no quedará mejor fijada en la memoria, ya que no se ha resumido el material ni se han subrayado las ideas clave.

El alumno excesivamente seguro de sí mismo mirará los apuntes que hay en su libro o bien en una página web de repaso. No tomará nota de nada pero sentirá que ya “se lo sabe todo”. Les caerá como un jarro de agua fría que el día del examen su falta de conocimientos detallados les deje en la estacada.

Lo ideal es centrarse en las ideas principales y fijarlas con firmeza en la memoria a largo plazo. Los alumnos con problemas de memoria a corto plazo no pueden esperar que les sea de mucha ayuda una lectura rápida del contenido. La mejor manera de reforzar los datos es usar el estilo de aprendizaje preferido por el alumno.

En la Tabla 10.1 se halla una lista de ideas, pero cada alumno tendrá que descubrir qué es lo que le funciona mejor. Para la mayoría de personas lo que funciona mejor es una combinación de métodos. Disminuye el aburrimiento y mantiene el cerebro activamente implicado.

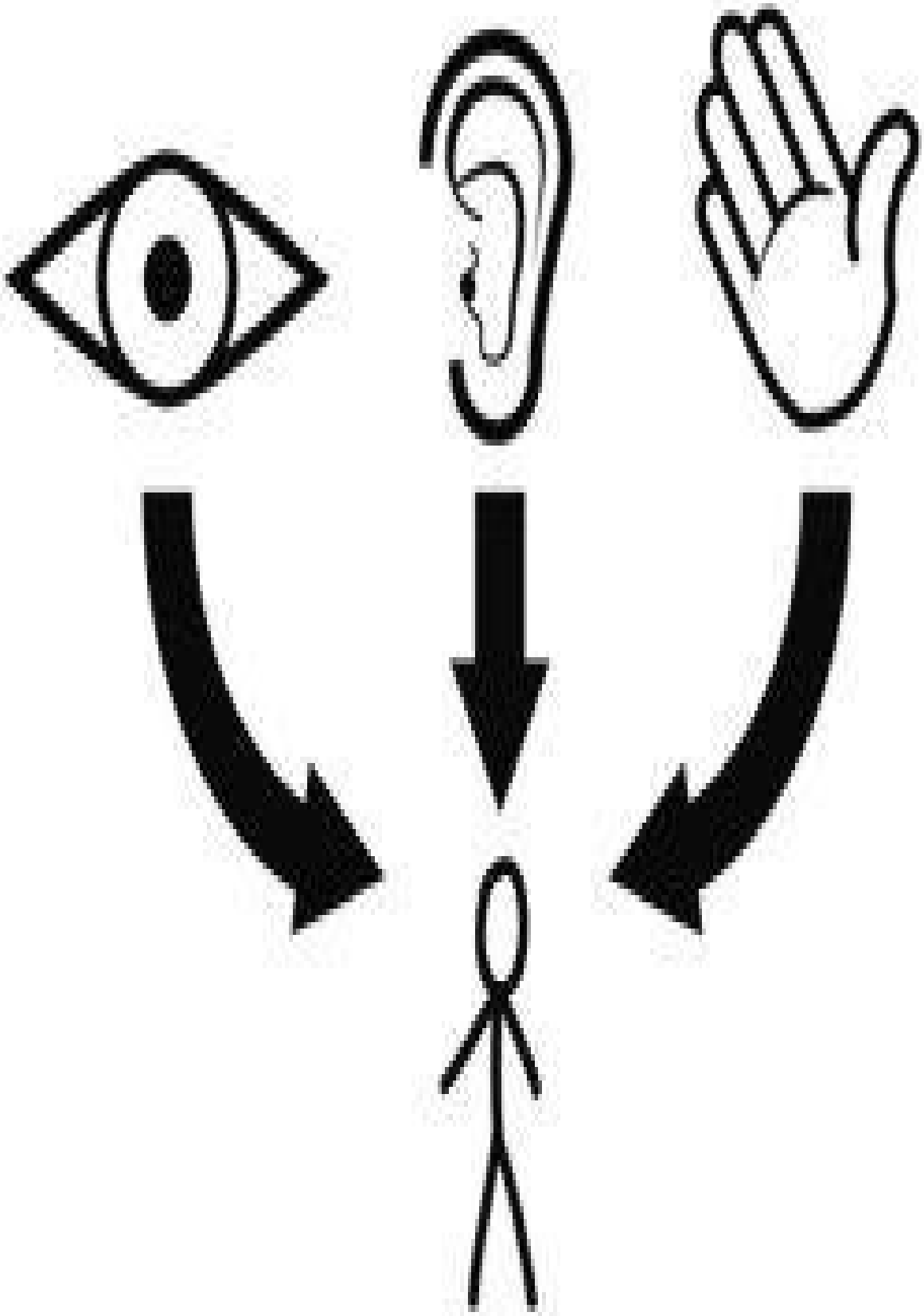


Tabla 10.1. Estilos de aprendizaje y métodos de repaso.

ESTILO DE APRENDIZAJE	MÉTODOS DE REPASO
Visual	Con predominio del hemisferio izquierdo: escribir notas con idea
Auditivo	Escuchar grabaciones de las lecturas, leer en voz alta la informac
Kinestésico	Usar ejemplos prácticos, dejar que objetos cotidianos represente

La revisión hay que realizarla en breves bloques de tiempo con descansos para hacer ejercicio, comerse un tentempié o darse alguna otra gratificación. Los periodos de concentración de los alumnos varían entre sí en gran medida pero es mejor realizar varias sesiones cortas de 15 minutos que sentarse durante dos horas mirando fijamente a la ventana y pensando en otras cosas. Sugiero que se apaguen los teléfonos móviles o, preferiblemente, se dejen en otra parte durante las sesiones de repaso. Son una enorme distracción.

Repasar exámenes de convocatorias anteriores, corregidos, también es muy útil porque enseña a los alumnos qué se considera importante e indica la profundidad de conocimientos requerida. Normalmente, la nota indicará lo que vale cada pregunta.

Obstáculo 4: Acabar agotado

Trabajar en exceso puede ser casi tan malo como trabajar poco. Los alumnos pueden acabar cansados y estresados y sentirse abrumados por la cantidad de trabajo. Este hecho afectará especialmente a los alumnos perfeccionistas, que tratarán de memorizarlo todo. El estrés puede conducir a problemas de sueño, aspecto que a su vez afecta al rendimiento y a su capacidad para pensar clara y racionalmente. Dosificar el repaso y distribuir descansos es importante, como lo es decidir qué es esencial aprender y qué cosas dejar fuera. Empollar en el último minuto es una mala idea. Es bastante mejor descansar la noche antes de un examen. Hay que animar a los alumnos a relajarse e irse a descansar pronto.

Obstáculo 5: Organización durante el día del examen

He conocido a alumnos que se han saltado exámenes por error debido a haber leído mal su calendario de pruebas. Asegúrate de que revisan la fecha con antelación y saben si es por la mañana o por la tarde. Llegar tarde también es algo que puede suceder con los alumnos desorganizados, y entonces empiezan el examen ya aterrorizados. Aconséjales que vayan con mucha antelación por si acaso hay problemas de tráfico o dificultades imprevistas. Esto es especialmente importante si gozan de adaptaciones especiales y se examinan en aulas distintas. Puede que necesiten ensayar la ruta que les lleva al aula de examen.

Recuérdales que traigan el material correcto. Siempre es útil disponer de un lápiz, una calculadora, y todo aquello que necesiten, en el aula de examen o en la sala de profesores de la escuela. Se le pueden prestar al alumno que los ha olvidado. Después de todo, es importante recordar que el examen gira en torno al conocimiento de una determinada materia, y no en torno a las habilidades organizativas.

Obstáculo 6: En el examen

He aquí algunas instrucciones para los alumnos que hacen un examen o evaluación que suelen ser útiles. Al principio, los alumnos deben tratar de relajarse, mover los hombros y pies y practicar una respiración profunda. Deben leer las instrucciones cuidadosamente y subrayar o repasar con fluorescente las palabras clave, respondiendo también al número correcto de preguntas de los apartados adecuados. Es muy fácil leer enunciados incorrectamente, sea tanto alterando palabras como saltándose palabras clave, especialmente si se da una combinación de nerviosismo y dislexia. Aconseja a los alumnos que usen un rotulador fluorescente o que subrayen las palabras clave y lean la pregunta dos veces. Las preguntas tipo test pueden ser especialmente difíciles, hasta el punto de que parezca casi que están diseñadas para tratar de confundir al alumno.

Testimonio

Una vez escribí una respuesta excelente que definía la convección, que completé con unos diagramas de flujo en distintos colores (me gustaba la ciencia). Desafortunadamente, me pusieron un cero. Y es que en realidad la pregunta era "¿Qué es una convención?"

Hay que fijarse especialmente en las palabras clave de las preguntas del examen y tener cuidado de haberlas captado para asegurarse de que la respuesta contesta a la pregunta. Por ejemplo: compara, contrasta, describe, evalúa, explica, ilustra, define, resume. Es una buena idea repasar con antelación este tipo de palabras con los alumnos y explicar cuál es el significado de cada una.

Planificar siempre respuestas y redacciones largas. Tomar nota de las ideas y confeccionar planes a grandes rasgos son estrategias de gran valor, especialmente para los alumnos con problemas de memoria a corto plazo o con "mentes tipo saltamontes". Entonces vale la pena releer la pregunta antes de empezar a escribir para asegurarse de que la respuesta es relevante.

Controlar el tiempo durante el examen. Ir a destiempo es un error común, especialmente si la materia implica redacción. Algunos alumnos son lentos a la hora de escribir o procesar información. Otros se desconcentran y el tiempo pasa mientras están pensando en otras cosas. Algunos dan demasiados detalles en una pregunta y entonces tienen que correr en las demás. Los alumnos perfeccionistas evitarán pasar a la siguiente pregunta hasta que la actual no sea excelente. Pueden incluso llegar a tacharlo todo y empezar de nuevo.

Es mejor que los alumnos tengan su propio reloj, preferiblemente digital, de

modo que no importe si no pueden ver claramente el reloj del aula.

Los alumnos deben revisar para evitar que no haya números invertidos en las repuestas de matemáticas y que las unidades sean correctas.

Si se les ha concedido tiempo extra a los alumnos se les debe enseñar cómo usarlo apropiadamente, especialmente para el pensamiento y la planificación. Deben además haber practicado con tiempo extra en los tests y exámenes de la escuela antes de hacerlo en los oficiales.

Obstáculo 7: Después del examen

Evita realizar un análisis “post-mortem” del examen con otros alumnos. Es ya tarde para poder hacer nada con los errores y puede producir angustia y socavar su autoconfianza. Es importante mantener la moral alta y ser optimista, especialmente si es inminente otro examen. Evita que se obsesionen con los errores. Es mejor avanzar. La mayoría de alumnos que carecen de autoconfianza ignoran el gran número de cosas que han hecho correctamente y se preocupan excesivamente por los errores. Anima a los alumnos a relajarse durante un rato, a comer y a ir a tomar algo de aire fresco y hacer ejercicio. Les “recargará las pilas” y les permitirá pensar con más claridad antes del siguiente examen o sesión de repaso.

Adaptaciones especiales en los exámenes

Muchos alumnos con DEA solicitarán adaptaciones especiales en los exámenes. Deben estar diagnosticados formalmente por un especialista, normalmente un

psicopedagogo, psicólogo o logopeda. Un pediatra o psiquiatra de niños puede diagnosticar algún trastorno como el Trastorno del Espectro Autista (TEA). Las reglas y adaptaciones especiales son complejas. La enumeración de posibles adaptaciones especiales es larga, pero he aquí algunas de las más comunes en la mayoría de escuelas:

•Tiempo extra (normalmente del 25 por ciento, pero puede ser más largo en circunstancias especiales); puede darse en el caso de una escritura o velocidad de procesamiento lenta.

•Descansos supervisados.

•Un emplazamiento separado, lejos de los demás alumnos.

•Examen impreso en folios de color o con el texto ampliado.

•Un procesador de texto con el corrector desactivado.

•Un lector: un adulto responsable que lee la pregunta en voz alta al alumno. No se les permite explicar o interpretar nada. También se puede usar un software de ordenador.

•Un ayudante práctico: un adulto responsable que puede dar apoyo físico a los alumnos con graves dificultades de coordinación.

•Un apuntador: un adulto responsable que le recuerde periódicamente al candidato cuánto tiempo de examen le queda. Ayuda a los alumnos a quienes les resulta difícil permanecer concentrados, aquellos con poco sentido del paso del tiempo y los perfeccionistas, que se inclinan por seguir mejorando la respuesta en vez de pasar a la siguiente.

En todos los casos de la lista los alumnos deben haber practicado el uso de estas técnicas en sus clases normales y en los exámenes de la escuela. Esto les da la oportunidad de practicar las habilidades implicadas en todo ello. Los profesores de la escuela deben conocer qué adaptaciones se recomiendan para los alumnos para asegurarse de que se siguen estos consejos en la práctica normal de aula.

Ideas clave

✓Los exámenes son momentos especialmente estresantes para los alumnos con una DEA.

✓Es importante planificar un calendario de revisión. Los alumnos deben aprender técnicas de revisión de acuerdo con su estilo de aprendizaje preferido y a un ritmo que sea adecuado para ellos.

✓Consejos sobre el examen para los alumnos:

–A los alumnos se les debe sugerir que revisen cuándo y dónde tendrán lugar los exámenes.

–Es importante traer el material correcto, pero es útil disponer de objetos de repuesto en la escuela para emergencias.

–Durante los exámenes, los alumnos deben concentrarse en leer las instrucciones y preguntas cuidadosamente y tomar nota de las palabras clave presentes en los enunciados.

–Es importante el control del tiempo y la planificación, especialmente si el alumno dispone de tiempo extra.

–Después de los exámenes es importante que los alumnos se relajen y no analicen excesivamente ninguno de los errores que hayan percibido.

▪

Glosario

AMANUENSE:

Persona que escribe al dictado. Puede usarse tanto en clase como en los exámenes, por parte de alumnos con graves dificultades de escritura.

APRENDIZAJE AUDITIVO:

Aprendizaje que se produce introduciendo información que se ha oído por medio del habla, la canción, la música y las grabaciones de sonido del mundo natural.

APRENDIZAJE KINESTÉSICO:

Asimilación y memorización de información haciendo; implica moverse, manejar materiales, realizar experimentos.

APRENDIZAJE VISUAL:

Asimilación y memorización de información visual.

APRENDIZ HOLÍSTICO:

Aquel que contempla la imagen de conjunto antes de centrarse en el detalle.

COMPULSIÓN:

Comportamiento ritual que una persona con TOC siente que tiene que realizar para evitar que le sucedan cosas malas a él mismo o a los demás.

DIFICULTAD ESPECÍFICA DE APRENDIZAJE (DEA):

Una gama de problemas que algunas personas tienen en una área de aprendizaje mientras que pueden rendir bien o incluso destacar en otras. No afecta a la inteligencia global de la persona.

DISCALCULIA:

Dificultad Específica del Aprendizaje que afecta a las habilidades matemáticas, especialmente la aritmética y el cálculo.

DISGRAFÍA:

Dificultad Específica del Aprendizaje que afecta la caligrafía y la conversión de

pensamientos en palabras escritas.

DISLEXIA:

Dificultad Específica del Aprendizaje que afecta a la lectura y a la interpretación de la palabra escrita junto a la ortografía y a la conversión de ideas en escritura.

DISPARADOR:

Elemento que inicia la ansiedad y el pensamiento obsesivo.

DISPRAXIA:

Véase Trastorno del Desarrollo de la Coordinación (TDC).

Dificultad Específica de Aprendizaje que implica a los músculos y la coordinación motora fina y gruesa. Los síntomas incluyen dificultad con el movimiento, así como problemas con la organización, la memoria a corto plazo y la planificación.

DRENAJE TIMPÁNICO:

Pequeño tubo inserto en el oído del niño por medio de un pequeño corte en su

tímpano. Usado para tratar la otitis media adhesiva, los drenajes timpánicos contribuyen a drenar el fluido del oído medio y mantener la presión del aire.

EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA:

Enseñanza de valores como la comprensión, la tolerancia y abrazar las diferencias. Se ofrece en la mayoría de las escuelas, bien mediante las sesiones de tutoría, bien como asignatura separada.

ESTRÉS VISUAL:

Problema visual manifestado en que los ojos no funcionan juntos correctamente; puede producir distorsión de la escritura, dificultades de lectura y dolores de cabeza. La visión a distancia puede ser normal, de modo que a veces se pasa por alto.

FONEMA:

Pequeño conjunto de sonidos del habla que los hablantes de una determinada lengua distinguen. Pueden ser letras sueltas como b y p o pueden ser combinaciones de consonantes. El español tiene 24 fonemas.

FONOLOGÍA:

Estudio de los sonidos del habla presentes en las palabras.

FUNCIÓN EJECUTIVA:

Niveles más elevados de funciones cerebrales, como prestar atención, usar la memoria de trabajo, toma de decisiones, planificación y establecimiento de metas y objetivos.

HABILIDADES INTERPERSONALES:

Capacidad de relacionarse con los demás y trabajar bien en situaciones de grupo.

HABILIDADES INTRAPERSONALES:

Capacidad de trabajar solo eficazmente y ser autosuficiente.

LÓBULOS FRONTALES:

Parte frontal del cerebro, responsable del comportamiento lógico razonado, la iniciativa, la planificación y la personalidad.

MEMORIA A CORTO PLAZO (MEMORIA DE TRABAJO):

Capacidad para recordar información durante un periodo corto de tiempo para poder usarla. Los ejemplos podrían ser recordar la puntuación en un juego, una lista de la compra, o los números de un cálculo matemático. La información luego se olvida.

MEMORIA A LARGO PLAZO (MNEMOTECNIA):

La información que está almacenada durante meses o años y puede ser recordada cuando sea necesario.

MEMORIA AUDITIVA:

Capacidad de recordar información que se ha oído.

Velocidad de procesamiento auditivo: Tiempo que requiere introducir información que se ha oído, pensar en ella y ser capaz de reaccionar a la misma.

MEMORIA DE TRABAJO (Véase memoria a corto plazo):

Técnica de aprendizaje que usa frases para ayudar a recordar la ortografía de una palabra o el orden de unos acontecimientos o cosas.

NEURONA:

Célula nerviosa que recibe y transmite información a través de impulsos electromagnéticos. Hay neuronas en todas las partes del cuerpo, pero se concentran especialmente en el cerebro.

NEUROTRANSMISORES:

Sustancias químicas especiales que transfieren impulsos de una célula nerviosa (neurona) a otra a través de minúsculos huecos denominados sinapsis. Un ejemplo sería la dopamina, que se encuentra en el cerebro. Los neurotransmisores son esenciales para la función cerebral.

OBSESIONES:

Pensamientos y miedos intrusivos y no deseados.

OTITIS MEDIA ADHESIVA:

Afección del oído que se puede producir en niños. El oído medio se llena de un abundante y pegajoso fluido como resultado de una infección; esto puede resultar en una pérdida parcial de audición. Implicada en la dislexia, puesto que los sonidos (fonemas) no son escuchados con precisión en la infancia.

PROCESAMIENTO VISUAL:

Tiempo requerido para reaccionar ante información que se ha visto.

PSICOPEDAGOGO:

Profesional que tiene la responsabilidad de la gestión diaria de las necesidades educativas especiales en una escuela.

SINAPSIS:

Unión entre las células nerviosas (neuronas). Los químicos denominados neurotransmisores deben cruzar dicha unión para transmitir la señal eléctrica de una neurona a la siguiente.

SÍNDROME DE ASPERGER:

Grado leve del Transtorno Espectro Autista. Ya no se reconoce como un diagnóstico separado en relación a los TEA, debido a que las fronteras no siempre son claras.

TEORÍA DE LA MENTE:

La capacidad para ver las cosas desde el punto de vista de otra persona, para comprender su comportamiento y predecir sus reacciones.

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC):

Tratamiento que trata de resolver los problemas hablando de ellos con un terapeuta y cambiando gradualmente cómo las personas piensan y se comportan. Puede ser útil para tratar la ansiedad y la depresión, el TOC y el TDAH.

TIC:

Espasmo involuntario o sacudida de un músculo; a menudo implica músculos faciales.

TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN POR HIPERACTIVIDAD (TDAH):

Trastorno que produce un periodo corto de atención, impulsividad y a veces un aumento de la actividad física (hiperactividad). Es resultado de una actividad reducida en el área del lóbulo frontal del cerebro.

TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA):

Condición mental y conductal por la que se tienen dificultades de comunicación y sociales, así como intereses y patrones de comportamiento restringidos y repetitivos.

TRASTORNO DEL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN (TDC, TAMBIÉN DENOMINADO DISPRAXIA):

Dificultad Específica de Aprendizaje que implica a los músculos y la coordinación motora fina y gruesa. Los síntomas incluyen dificultad con el movimiento, así como problemas con la organización, la memoria a corto plazo y la planificación.

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (TOC):

Experiencia de miedos recurrentes e inquietantes que son irracionales e intrusivos. Las compulsiones son un intento de aligerar la ansiedad repitiendo ciertas acciones.

VELOCIDAD DE PROCESAMIENTO:

Tiempo requerido para absorber información y pensar en una reacción o respuesta a esta.

Bibliografía

American Psychiatric Association (2013) The Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders DSM-5. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Ansell, G. (2011) Working with Asperger Syndrome in the Classroom: An Insider's Guide. London: Jessica Kingsley Publishers.

Attwood, T. (2007) The Complete Guide to Asperger Syndrome. London: Jessica Kingsley Publishers. (Trad. esp.: El síndrome de Asperger: una guía para la familia. Barcelona: Paidós, 2010).

Attwood, T. (2014) 'Autism Spectrum Disorder Level 1 (Asperger Syndrome) and its treatment.' In M. L. Kutscher, Kids in the Syndrome Mix of ADHD, LD, Autism Spectrum, Tourette's, Anxiety, and More! London: Jessica Kingsley Publishers.

Baron-Cohen, S. (2008) The Facts Autism and Asperger Syndrome. Oxford: Oxford University Press. (Trad. esp.: Autismo y síndrome de Asperger. Madrid: Alianza, 2010).

Bennett, J. (2007) Handwriting Pocketbook. Alresford: Teachers' Pocketbooks.

Bennett, J. (2013) Dyslexia Pocketbook (2nd edn). Alresford: Teachers' Pocketbooks.

Biggs, V. (2005, updated 2014) Caged in Chaos A Dyspraxic Guide to Breaking Free. London: Jessica Kingsley Publishers.

Bird, R. (2013) The Dyscalculia Toolkit: Supporting Learning Difficulties in Maths. London: Paul Chapman Publishers.

Boon, M. (2014) Can I Tell You About My Dyspraxia? London: Jessica Kingsley Publishers.

British Medical Association (2010) Complete Home Medical Guide (3rd edn). London: Dorling Kindersley Limited.

Brower, F. (2007, reprinted 2014) 100 ideas for Supporting Pupils on the Autistic Spectrum. London: Continuum International Publishing Group.

Bryce, B. and Stephens, B. (2014) The Dysgraphia Sourcebook: Everything You Need to Help Your Child. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Butterworth, B. and Yeo, D. (2004) Dyscalculia Guidance: Helping Pupils with Specific Learning Difficulties in Maths. London: Nelson.

Callaway, E. (2013) ‘Dyscalculia: Number games.’ Nature, 9 January.

Chinn, S. (2011) The Fear of Maths: How To Overcome It: Sum Hope. London: Souvenir Press.

Chinn, S. (2012) The Trouble with Maths (2nd edn). Abingdon: Routledge.

Chinn, S. and Ashcroft J. R. (2007) Mathematics for Dyslexics Including Dyscalculia: A Teaching Handbook (3rd edn). London: Wiley Publishers.

Cooper-Kahn, J. and Dietzel, L. (2008) Late, Lost and Unprepared: A Parent's Guide to Helping Children with Executive Functioning. Bethesda, MD: Woodbine House Inc. Publishers.

Department for Education and Skills (2001) Guidance to Support Pupils with Dyslexia and Dyscalculia. The National Numeracy Strategy. DfES 0512/2001. London: Department for Education and Skills and Standards and Effectiveness Unit.

Dixon, D. and Addy, L. (2004) Making Inclusion Work for Children with Dyspraxia: Practical Strategies for Teachers. London: Routledge.

Emerson, J. and Babtie, P. (2014) The Dyscalculia Solution: Teaching Number Sense. London: Bloomsbury.

Gathercole, S. and Packiam Alloway, T. (2008) Working Memory & Learning: A Practical Guide for Teachers. London: Sage Publications.

Goodwin, J. (2012) Studying with Dyslexia. London: Palgrave Macmillan.

Grant, D. (2010) That's the Way I Think: Dyslexia, Dyspraxia and ADHD. London: David Fulton Publishers.

Guare, R., Dawson, P. and Guare, C. (2013) Smart But Scattered Teens. New York: Guilford Press.

Hannell, G. (2012) Dyscalculia: Action Plans for Successful Learning in Mathematics. London: David Fulton Publishers.

Hornsby B., Shear, F. and Pool J. (1999) Alpha to Omega (5th edn). Oxford: Heinemann.

Hultquist, A. (2006) An Introduction to Dyslexia for Parents and Professionals. London: Jessica Kingsley Publishers.

Hultquist, A. (2013) Can I Tell You About Dyslexia? London: Jessica Kingsley Publishers.

Jackson, L. (2002) Freaks, Geeks and Asperger Syndrome. London: Jessica Kingsley Publishers.

Jassi, A. (2013) Can I Tell You About OCD? London: Jessica Kingsley Publishers.

Kerchner, G. A. (2014) ‘What causes the brain to have slow processing speed, and how can the rate be improved?’ Scientific American Mind 25, 2, March.

Kewley, G. and Latham, P. (2008) 100 Ideas for Supporting Pupils with ADHD. London: Continuum International Publishing Group.

Kirby, A. (2009) Dyspraxia: Developmental and Cooordination Disorder (DCD) (8th edn). London: Souvenir Press.

Kirby, A. and Peters, L. (2007) 100 Ideas for Supporting Pupils with Dyspraxia and DCD. London: Continuum International Publishing Group.

Kutscher, M. L. (2014) Kids in the Syndrome Mix of ADHD, LD, Autism Spectrum, Tourette’s, Anxiety, and More! (2nd edn) London: Jessica Kingsley Publishers. (Trad. esp.: Trastornos propios y mixtos en niños y adolescentes: ¡déficit de atención con hiperactividad, trastornos de aprendizaje, trastorno de Asperger, trastorno de la Tourette, depresión bipolar y más! Toledo: Ediciones Gondo, 2015).

Lingam, R., Hunt, L., Golding, J., Jongmans, M. and Emond, A. (2009) ‘Prevelance of developmental coordination disorder using the DSM-1V at 7 years of age. A UK population-based study.’ Paediatrics 123, April, 698–700.

Martin, S. and Costello, C. (2008) The Everything Parent’s Guide to Children with OCD. Fairfield, OH: Adams Media.

Moorcraft, P. (2014) It Just Doesn’t Add Up. Croydon: Filament Publishing Ltd.

National Center for Learning Disabilities (2014) The State of Learning Disabilities. New York: NCLD.

NTL Institute for Applied Behavioral Science. The Learning Pyramid. Silver Spring, MD: NTL Institute for Applied Behavioral Science.

Nunn, T., Hanstock, T. and Lask, B. (2008) Who’s Who of the Brain. London: Jessica Kingsley Publishers.

O’Brien, J. and Jones, A. (2004) The Great Little Book of Brainpower (2nd edn). England: The Great Little Book Company.

O’Regan, F. (2002) How to Teach and Manage Children with ADHD. Hyde: LDA Publishers.

O’Regan, F. (2006) Challenging Behaviours Pocketbook. Alresford: Teachers’ Pocketbooks.

Ostler, C. and Ward, F. (2012) Advanced Study Skills (3rd edn). Wakefield: SEN Marketing Ltd.

Ott, P. (1997) How to Detect and Manage Dyslexia. Oxford: Heinemann.

Patrick, A. (2015) The Dyspraxic Learner: Strategies for Success. London: Jessica Kingsley Publishers.

Pavey B., Meehan, M. and Davis, S. (2013) The Dyslexia-Friendly Teacher's Toolkit. London: Sage Publications.

Pease, A. and Pease, B. (2001) Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps. London: Orion Books Publishers. (Trad. esp.: Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas: por qué somos tan diferentes y qué hacemos para llevarlo bien. Barcelona: Amat, 2003).

Reid, G. (2006) Dyslexia and Inclusion: Classroom Approaches for Assessment, Teaching and Learning. London: David Fulton Publishers.

Reid, G. and Green, S. (2011) 100 Ideas for Supporting Pupils with Dyslexia. London: Continuum International Publishing Group.

Saunders, C. (2015) Parenting OCD: Down to Earth Advice From One Parent to Another. London: Jessica Kingsley Publishers.

Schlegelmilch, A. (2014) Parenting ASD Teens. London: Jessica Kingsley Publishers.

Stuart-Hamilton, I. (2007) An Asperger Dictionary of Everyday Expression (2nd edn). London: Jessica Kingsley Publishers.

Sutherland, J. and Green, M. (eds) (2014) Dysgraphia: Causes, Connections and Cures. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Swietzer, L. (2014) The Elephant in the ADHD Room. London: Jessica Kingsley Publishers.

Talukdar, A. (2012) Dyspraxia/DCD Pocketbook. Alresford: Teachers' Pocketbooks.

Thompson, A. (2013) The Boy from Hell: Life with a Child with ADHD Farringdon: Proof Fairy Publishers.

Wells, J. (2006) Touch and Go Joe. An Adolescent's Experience of OCD. London: Jessica Kingsley Publishers.

Welton, J. (2004) What Did You Say? What Did You Mean? An Illustrated Guide to Metaphors. London: Jessica Kingsley Publishers.

Willey, L. H. (2015) Pretending to be Normal: Living with Asperger Syndrome (2nd edn). London: Jessica Kingsley Publishers.

Winter, M. and Lawrence, C. (2011) Asperger Syndrome: What Teachers Need

to Know. London: Jessica Kingsley Publishers. (Trad. esp.: El síndrome de Asperger: todo lo que los profesores necesitan saber. Madrid: Popular, 2015).

Worthington, A. (ed.) (2003) The Fulton Special Education Digest. London: David Fulton Publishers.

Young, R. (2009 reprinted 2011) Asperger Syndrome Pocketbook. Alresford: Teachers' Pocketbooks.

Colección

EDUCACIÓN HOY

AGÜERA, I.: Curso de Creatividad y Lenguaje.

—Estrategias para una lectura reflexiva.

—Ideas prácticas para un currículo creativo.

—¡Viva el teatro! Diversión y valores en escena.

—Pedagogía homeopática y creativa. Para una escuela humanizadora, lúdica, alegre...

AGUILERA, C y VILLALBA, M.: ¡Vamos al museo! Guías y recursos para visitar los museos.

ALONSO, A. M.ª: Pedagogía de la interioridad. Aprender a "ser" desde uno mismo.

ANTUNES, C.: Estimular las inteligencias múltiples. Qué son, cómo se manifiestan, cómo funcionan.

BADILLO, R. M.ª: Cuentos para “delfines”. Autoestima y crecimiento personal. Didáctica, del ser.

BATLLORI, J.: Juegos para entrenar el cerebro. Desarrollo de habilidades cognitivas y sociales. —Juegos que agudizan el ingenio: 111 enigmas sorprendentes y muy divertidos.

BLANCHARD, M. y MUZÁS, M.ª D.: Propuestas metodológicas para profesores reflexivos.

BLASE, J. y KIRBY, P. C.: Estrategias para una dirección escolar eficaz. Cómo

motivar, inspirar y liderar.

BOSSA, N. A. y BARROS DE OLIVEIRA, V.: Evaluación psicopedagógica de 7 a 11 años.

BOUJON, Ch. y QUAIREAU, Ch.: Atención, aprendizaje y rendimiento escolar. Aportaciones de la Psicología Cognitiva y Experimental.

CABEZUELO, G. y FRONTERA, P.: El desarrollo psicomotor. Desde la infacia hasta la adolescencia.

CANDAU, V. M.: La Didáctica en cuestión. Investigación y enseñanza.

CAÑIZARES, G. Alumnos con déficit auditivo. Un nuevo método de enseñanza-aprendizaje.

CARRERAS, Ll. y otros: Cómo educar en valores. Materiales, textos, recursos y técnicas.

CERRO, S.: Elegir la excedencia en la gestión de un centro educativo.

CUERVO, M. y DIÉGUEZ, J.: Mejorar la expresión oral. Animación a través de dinámicas grupales.

CURWIN, R. L.: Motivar a estudiantes difíciles. En contextos educativos desfavorecidos y de exclusión.

DELAIRE, G. y ORDRONNEAU, H.: Los equipos docentes. Formación y funcionamiento.

DÍAZ, C.: La creatividad en la Expresión Plástica. Propuestas didácticas y metodológicas.

DUSCHL, R.: Renovar la enseñanza de las Ciencias.

ESCALERA CASTILLO, I.: Las instituciones educativas y su cultura. Prácticas y creencias construidas a través del tiempo.

FERNÁNDEZ, I.: Prevención de la violencia y resolución de conflictos. El clima escolar como factor de calidad.

FISCHER, G. N.: Campos de intervención en psicología social. Grupo. Institución. Cultura. Ambiente social.

FRANKLIN, E.: Gemelos. Orientaciones sobre su crianza y desarrollo psicológico. En la familia y en la escuela.

GABRIEL, G.: Coaching escolar. Cómo aumentar el potencial de los alumnos con dificultades.

GAGO, R. y RAMÍREZ, J.: Guía práctica del profesor-tutor en Educación Primaria y Secundaria.

GARCÍA PRIETO, A.: Niños y niñas con parálisis cerebral. Descripción, acción educativa e inserción social.

GARNETT, S.: Cómo usar el cerebro en las aulas. Para mejorar la calidad y acelerar el aprendizaje.

GÓMEZ, M.ª T.; MIR, V.: Altas capacidades en niños y niñas. Detección, identificación e integración en la escuela y en la familia.

—y SERRATS, M.ª G.: Propuestas de intervención en el aula. Técnicas para lograr un clima favorable en la clase.

GONNET, J.: El periódico en la escuela.

GONZÁLEZ y SOLANO, J. M.: La función de tutoría. Carta de navegación para tutores.

GUILLÉN, M. y MEJÍA, A.: Actuaciones educativas en Aulas Hospitalarias.

HANCOCK, J.: Entrenando la memoria para estudiar con éxito. Guía práctica de habilidades y recursos.

HARRIS, S.: Los hermanos de niños con autismo. Su rol específico en las relaciones familiares.

HUDSON, D.: Dificultades Específicas de Aprendizaje y otros trastornos.

ITURBE, T.: Pequeñas obras de teatro para representar en Navidad.

—y DEL CARMEN, I.: El Departamento de Orientación en un centro escolar.

JACQUES, J. y P.: Cómo trabajar en equipo. Guía práctica.

KNAPCZYK, D.: Autodisciplina. Cómo transformar los problemas de disciplina en objetivos de autodisciplina.

LA PROVA, A.: La práctica del Aprendizaje Cooperativo. Propuestas operativas para el grupo-clase.

LOOS, S. y HOINKIS, U.: Las personas discapacitadas también juegan. 65 juegos y actividades para favorecer el desarrollo físico y psíquico.

LOUIS, J. M.: Los niños precoces. Su integración social, familiar y escolar.

LUCAS, B. y CLAXTON, G.: Nuevas inteligencias, nuevos aprendizajes. Inteligencia compuesta, expandible, práctica, intuitiva, distributiva, social, estratégica, ética.

LLOPIS, C. (Coord.): Los derechos humanos. Educar para una nueva ciudadanía.

MAÑÚ, J. M.: Manual básico de Dirección escolar. Dirigir es un arte y una ciencia.

MARUJO, H. A.: Pedagogía del optimismo. Guía para lograr ambientes positivos y estimulantes.

MONTERO, E., RUIZ, M. y DIAZ, B.: Aprendiendo con Videojuegos. Jugar es pensar dos veces.

MORA, J. A.: Acción tutorial y orientación educativa.

MORAINE, P.: Las funciones ejecutivas del estudiante. Mejorar la atención, la memoria, la organización y otras funciones para facilitar el aprendizaje.

MUNTANER, J. J.: La sociedad ante el deficiente mental. Normalización. Integración educativa. Inserción social y laboral.

MUZÁS, BLANCHARD y SANDÍN, M. T.: Adaptación del currículo al contexto y al aula. Respuesta educativa en las cuevas de Guadix.

NAVARRO, M.: Reflexiones de/para un director. Lo cotidiano en la dirección de un centro educativo.

NOVARA, D.: Pedagogía del «saber escuchar». Hacia formas educativas más democráticas y abiertas.

ONTORIA, A. y otros: Aprender con Mapas mentales. Una estrategia para pensar y estudiar.

—Aprendizaje centrado en el alumno. Metodología para una escuela abierta.

—Mapas conceptuales. Una técnica para aprender.

—Potenciar la capacidad de aprender y pensar. Qué cambiar para aprender y cómo aprender para cambiar.

OSBORNE, R. y FREYBERG, P.: El aprendizaje de las ciencias. Implicaciones de las ideas previas de los alumnos.

PASCUAL, A. V.: Clarificación de valores y desarrollo humano. Estrategias para la escuela.

PÉREZ, G. y PÉREZ DE GUZMÁN, M.ª V.: Aprender a convivir. El conflicto como oportunidad de crecimiento.

PERPIÑÁN, S.: Atención Temprana y familia. Cómo intervenir creando «entornos competentes».

PIANTONI, C.: Expresión, comunicación y discapacidad. Modelos pedagógicos y didácticos para la integración escolar y social.

PIKLER, E.: Moverse en libertad. Desarrollo de la motricidad global.

POINTER, B.: Actividades motrices para niños con necesidades educativas especiales.

POLAINO-LORENTE, A. y ÁVILA, C.: Cómo vivir con un niño/a hiperactivo/a. Comportamiento, tratamiento, ayuda familiar y escolar.

PROT, B.: Pedagogía de la motivación. Cómo despertar el deseo de aprender.

RAMOS, F. y VADILLO, J.: Cuentos que enseñan a vivir. Fantasía y emociones a través de la palabra.

ROSALES, C.: Criterios para una evaluación formativa.

RUEDA, R.: Bibliotecas Escolares. Guía para el profesorado de Educación Primaria.

—*Recrear la lectura. Actividades para perder el miedo a la lectura.*

SALVADOR, A.: Evaluación y tratamiento psicopedagógicos. El Departamento de Orientación según la LOGSE.

SÁNCHEZ, S. C.: El movimiento renovador de la Experiencia Somosaguas. Respuesta a un proyecto educativo.

SANTOS, M. A.: Una flecha en la diana. La evaluación como aprendizaje.

SCHWARTZ. S, y POLLISHUKE, M.: Aprendizaje activo. Una organización de la clase centrada en el alumnado.

SEGURA, M.: El Aula de Convivencia. Materiales educativos para su buen funcionamiento.

—y ARCAS, M.: Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos.

SOLER FIÉRREZ, E.: La práctica de la inspección en el sistema escolar.

STACEY, K. y GROVES, S.: Resolver problemas: Estrategias. Unidades para desarrollar el razonamiento matemático.

TAYLOR, P. G.: Trastornos del Espectro Autista. Guía básica para educadores y padres.

TORRE, S. de la, y otros: El cine, un entorno educativo.

TORREGO, J. C. (Coord.): Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores.

—La ayuda entre iguales para mejorar la convivencia escolar. Manual para la formación de alumnas/os ayudantes.

TRAIN, A.: Agresividad en niños y niñas.

TRIANES, M.ª V.: Estrés en la infancia. Su prevención y tratamiento.

VAILLANCOURT, G.: Música y musicoterapia. Su importancia en el desarrollo infantil.

VIEIRA, H.: La comunicación en el aula.

VILA, A.: Los hijos «diferentes» también crecen. Cuando los hijos deficientes se hacen mayores.

WILCOCK, A.: De la Primaria a la Secundaria. Cómo apoyar a los estudiantes en la transición.

© NARCEA, S.A. DE EDICIONES, 2017

Paseo Imperial, 53-55. 28005 Madrid. España

www.narceaediciones.es

© Jessica Kingsley Publishers. London and Philadelphia

Titulo original: Specific Learning Difficulties. What Teachers Need to Know

Traducción: Sara Alcina Zayas

Ilustraciones: Jon English

ISBN papel: 978-84-277-2325-2

ISBN ePdf: 978-84-277-2344-3

ISBN ePub: 978-84-277-2345-0

Todos los derechos reservados

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.